

R7年11月 給食予定献立表 【以上児】

日 曜	10時	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1 土	せんべい	ナポリタン コンソメスープ	牛乳ケーキ	ウイナー	ソフトサラダ・スパゲティ・油 牛乳ケーキ	玉葱・ピーマン・わかめ	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.6
4 火	牛乳	ごはん 鮭のタルタルソース焼 納豆和え 味噌汁 りんご缶	ワッフル 麦茶	牛乳・鮭・納豆・かつお節・味噌	米・油・カスタードワッフル	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり キャベツ・玉葱・りんご缶	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.8
5 水	牛乳	秋野菜カレー コールスローサラダ 小松菜のスープ バイン缶	チーズ入り蒸しパン 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム チーズ・卵	米・さつま芋・油・マヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス	玉葱・なす・しめじ・キャベツ・人参 きゅうり・コーン・小松菜・もやし バイン缶	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 2.1
6 木	牛乳	たぬきうどん とりつくね 南瓜サラダ パナナ	わかめごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・かまぼこ・とりつくね チーズ	うどん・小麦粉・油・砂糖 マヨネーズ・米	ほうれん草・白菜・しいたけ・人参・南瓜 きゅうり・パナナ	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 2
7 金	牛乳	ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 マセドアンサラダ 味噌汁 オレンジ	バウムクーヘン 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム・スキムミルク 豆腐・油揚げ・味噌	米・砂糖・ごま油・じゃがいも マヨネーズ・バウムクーヘン	キャベツ・チンゲン菜・玉葱・人参・もやし しいたけ・ピーマン・きゅうり・わかめ オレンジ	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 2
8 土	せんべい	チャーハン 中華スープ	チョイスクッキー	卵	雪の宿・米・油・チョコレート	シリアル・バナナ・玉葱・玉葱・ほうれん草	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.1
10 月	牛乳	ごはん タラの照り焼き 納豆サラダ 味噌汁 バイン缶	ミニたい焼き 麦茶	牛乳・たら・納豆・油揚げ・味噌 スキムミルク	米・油・マヨネーズ・たいやき	ほうれん草・人参・きゅうり・白菜 バイン缶	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 2
11 火	りんごジュース	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き さつま芋サラダ すまし汁 グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉・味噌・チーズ・スキムミルク 牛乳	米・砂糖・さつま芋・マヨネーズ パン・いちごジャム	りんご飲料・きゅうり・人参・ほうれん草 玉葱・グレープフルーツ	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 2.1
12 水	牛乳	ごはん スパニッシュオムレツ ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ りんご缶	豆乳ゼリー(きな粉かけ) 麦茶	牛乳・卵・ウイナー・ツナ・豆乳 きな粉	米・じゃがいも・油・ごま・砂糖	トマト・玉葱・ほうれん草・人参・わかめ りんご缶・アガー	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.9
13 木	牛乳	鶏南蛮うどん 豆腐チキンボール 胡麻ネーズ和え パナナ	炊き込みチャーハン 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・ハム・豚肉	うどん・砂糖・マヨネーズ・ごま・米 ごま油	玉葱・人参・しいたけ・ほうれん草 長ねぎ・れんこん・キャベツ・コーン パナナ・葱・ケリビース	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.9
14 金	牛乳	ごはん 豆腐の五目煮 焼売 スープ みかん	ヨーグルト 麦茶	牛乳・鶏肉・豆腐・焼売 ヨーグルト	米・砂糖・ごま油・片栗粉	白菜・チンゲン菜・玉葱・人参・しいたけ 葱・もやし・しめじ・みかん	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 2
15 土	せんべい	焼きそば 中華スープ	クリームコロソ	ウイナー	雪の宿・蒸し麺・油・カレー粉	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 わかめ	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 2.3
17 月	牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ 切り干し大根サラダ キャベツの味噌汁 りんご缶	おから入り蒸しパン 麦茶	牛乳・カレイ・ハム・味噌・おから・卵	米・小麦粉・油・砂糖・マヨネーズ ホットケーキミックス	玉葱・切干大根・人参・いんげん キャベツ・小松菜・りんご缶	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 2.1
18 火	牛乳	ビビンバ丼 キャベツと春雨の和え物 かき玉スープ オレンジ	ミニピザまん 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・かまぼこ・卵	米・砂糖・ごま油・はるさめ・片栗粉	人参・もやし・ほうれん草・キャベツ きゅうり・チンゲン菜・葱・オレンジ	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.7
19 水	牛乳	さつま芋ごはん 鶏天 ひじきとツナのサラダ 味噌汁 バイン缶	ムースとせんべい 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・味噌	米・さつま芋・小麦粉・油・ごま 砂糖・ムース・おからおせんべい	ひじき・きゅうり・人参・もやし・玉葱・白菜 バイン缶	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.8
20 木	牛乳	スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ パナナ	おかかごはん 麦茶	牛乳・ハム・チーズ・鶏肉 かつお節	スパゲティ・油・米	玉葱・ピーマン・マッシュルーム・トマト缶詰 ブロッコリー・人参・きゅうり・小松菜・パナナ	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.8
21 金	牛乳	ごはん 鶏肉のバークューズ炒め ポテトサラダ 味噌汁 りんご	カステラドーナツ 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・スキムミルク 味噌	米・油・砂糖・ごま・じゃがいも マヨネーズ・カステラドーナツ	玉葱・コーン・ピーマン きゅうり・人参・ほうれん草・もやし りんご	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.8
22 土	せんべい	煮込みうどん フルーツ缶	カスタードケーキ	鶏肉	雪の宿・うどん・カスタードケーキ	玉葱・人参・いんげん・バイン缶	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.7
25 火	牛乳	ごはん サワラの揚げ煮 白菜のおかか和え 味噌汁 りんご缶	ごま風味ケーキ 麦茶	牛乳・さわか・竹輪・かつお節 油揚げ・味噌・卵	米・片栗粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・バター・ごま	ほうれん草・白菜・人参・大根・りんご缶	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.7
26 水	牛乳	ハヤシライス ドレッシングサラダ 小松菜のスープ グレープフルーツ	いちごプリン 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・蒲蓐	米・じゃがいも・油・はるさめ 苳プリ	玉葱・人参・しめじ・きゅうり・キャベツ 小松菜・もやし・グレープフルーツ	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 2.1
27 木	牛乳	誕生会 お楽しみメニュー	ケーキ 麦茶	牛乳・鶏肉・チーズ・ツナ・ベーコン オムレツ	ロールパン・いちごジャム・マカロン 油・小麦粉・バター・パン粉 じゃがいも・白桃アイス	人参・玉葱・ブロッコリー・マッシュルーム・大根 きゅうり・もやし・コーン・しめじ・トマト バイン缶	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.8
28 金	牛乳	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき炒め煮 味噌汁 パナナ	黒糖ケーキ 麦茶	牛乳・鶏肉・油揚げ・味噌 スキムミルク	米・油・砂糖・さつま芋 黒糖ケーキ	ひじき・しいたけ・人参・いんげん ほうれん草・パナナ	226kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.8

都合により、内容を少々変更する場合があります。 オレンジ、みかんの時は1歳児はみかん缶になります。 (土)に、飲み物は付きません。 牛久さくら保育園