
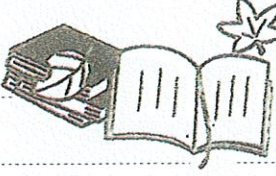


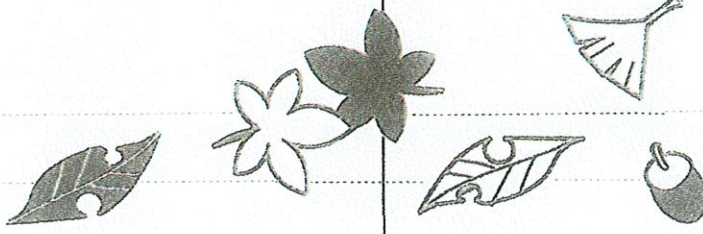
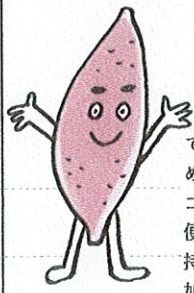



令和03年11月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1 味噌汁 さんまのみぞれ煮 切り干し大根の炒め煮 フルーツ</p> <p>麦茶 ナポリタン</p> <p>エネルギー: 616Kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 18.2g 塩分: 2g</p>	<p>2 《お誕生会》 パンバイキング ウィンナー かぼちゃのポターージュ ブロッコリーのごまサラダ フルーツ</p>  <p>ジョア マロンケーキ</p> <p>エネルギー: 892Kcal 蛋白質: 31g 脂質: 36.6g 塩分: 2.8g</p>	<p>3 (文化の日)</p> 	<p>4 すまし汁 鮭のごま味噌焼き 白菜のおかか和え めかぶ納豆 フルーツ</p> <p>牛乳 ミートチーストースト</p> <p>エネルギー: 667Kcal 蛋白質: 34.7g 脂質: 18.4g 塩分: 2.3g</p>	<p>5 (お弁当の日)</p>  <p>野菜ジュース ベーコンポテトパイ</p> <p>エネルギー: 185Kcal 蛋白質: 2.6g 脂質: 11g 塩分: 0.5g</p>	<p>6 肉うどん 大根のそぼろあんかけ フルーツ</p> <p>麦茶 どらやき せんべい</p> <p>エネルギー: 593Kcal 蛋白質: 20g 脂質: 9.3g 塩分: 2g</p>
<p>8 春雨スープ 肉団子の甘酢あんかけ 大根サラダ フルーツ</p> <p>牛乳 マーブルケーキ</p> <p>エネルギー: 661Kcal 蛋白質: 19g 脂質: 26.2g 塩分: 1.7g</p>	<p>9 ひき肉とうすら卵のカレー チーズフライ 根菜サラダ フルーツ</p> <p>麦茶 ソフル せんべい</p> <p>エネルギー: 692Kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 24.6g 塩分: 2.3g</p>	<p>10 味噌汁 焼き魚(鯖) 青菜と油揚げの炒め煮 フルーツ</p> <p>牛乳 食パンサンド</p> <p>エネルギー: 616Kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 17.5g 塩分: 1.9g</p>	<p>11 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 きのこサラダ ごま塩ふりかけ フルーツ</p> <p>麦茶 中華まん</p> <p>エネルギー: 532Kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 14.4g 塩分: 2.2g</p>	<p>12 スープ エビグラタン シーザーサラダ フルーツ</p> <p>ジョア りんご蒸しぱん</p> <p>エネルギー: 689Kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 20.7g 塩分: 1.6g</p>	<p>13 海鮮ラーメン 切干大根のサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 たいやき せんべい</p> <p>エネルギー: 583Kcal 蛋白質: 13.9g 脂質: 6g 塩分: 1.2g</p>
<p>15 すまし汁 揚げ出し豆腐の肉味噌がけ キャベツのゆかり和え フルーツ</p> <p>麦茶 お赤飯</p> <p>エネルギー: 543Kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 12g 塩分: 2.2g</p>	<p>16 味噌汁 しらす入り卵焼き 青菜の納豆和え フルーツ リンゴ</p> <p>牛乳 スイートポテトケーキ</p> <p>エネルギー: 617Kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 20.9g 塩分: 1.4g</p>	<p>17 すまし汁 鯖の西京焼き 大豆とひじきのきんぴら おかかふりかけ フルーツ</p> <p>麦茶 たこ焼き</p> <p>エネルギー: 548Kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 13.3g 塩分: 1.9g</p>	<p>18 味噌汁 ちくわのカレー揚げ かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ</p> <p>牛乳 ワッフル せんべい</p> <p>エネルギー: 659Kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 18.5g 塩分: 1.7g</p>	<p>19 スープ きのこハンバーグ 添え野菜 フルーツ</p> <p>野菜ジュース サターアングギー</p> <p>エネルギー: 581Kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 15.8g 塩分: 1.6g</p>	<p>20 塩そうめん チョレギサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 カップdeヤクルト せんべ</p> <p>エネルギー: 486Kcal 蛋白質: 14.9g 脂質: 8.5g 塩分: 1.6g</p>
<p>22 わかめスープ 八宝菜 中華サラダ フルーツ</p> <p>麦茶 鬼まんじゅう</p> <p>エネルギー: 546Kcal 蛋白質: 14.1g 脂質: 9.4g 塩分: 1.6g</p>	<p>23 (勤労感謝の日)</p> 	<p>24 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き しょうゆフレンチサラダ 納豆 フルーツ</p> <p>牛乳 ロールパン</p> <p>エネルギー: 628Kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 20.9g 塩分: 1.7g</p>	<p>25 味噌汁 揚げ魚おろしがけ ほうれん草のきのこ和え フルーツ</p> <p>麦茶 五目おこわ</p> <p>エネルギー: 603Kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 12.8g 塩分: 1.9g</p>	<p>26 ワンタンスープ 酢豚 ちくわときゅうりのナムル フルーツ</p> <p>ジョア スノーボールクッキー</p> <p>エネルギー: 658Kcal 蛋白質: 26g 脂質: 21.7g 塩分: 1.2g</p>	<p>27 じゃじゃ麺 ちくわの磯辺揚げ フルーツ</p> <p>麦茶 ゼリー せんべい</p> <p>エネルギー: 625Kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 11.9g 塩分: 2.1g</p>
<p>29 味噌汁 かぼちゃコロック 大根と水菜の梅肉和え フルーツ</p> <p>麦茶 かにかまチャーハン</p> <p>エネルギー: 429Kcal 蛋白質: 13.1g 脂質: 6g 塩分: 1.6g</p>	<p>30 コーンクリームシチュー チーズオムレツ コールスローサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 プリン せんべい</p> <p>エネルギー: 666Kcal 蛋白質: 20g 脂質: 22.2g 塩分: 2g</p>		 <p>熱に強い ビタミンCを持つ!</p> <p>でんぷんに守られているため加熱に強いビタミンCと、コレステロール値を下げ、便通をよくする食物繊維を持つ屈指のヘルシー食材。加熱のしかたで甘みが変わる。</p>	 <p>ビタミンCは みかんの4倍!</p> <p>もともとキャベツを改良してつくられたブロッコリーはβ-カロテンとビタミンCが豊富で、含有量はキャベツの3倍!</p>	