


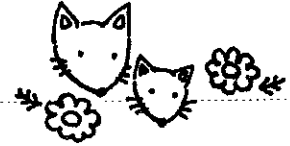
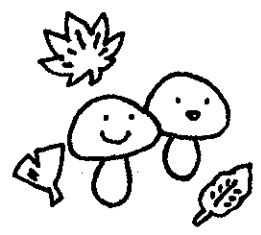
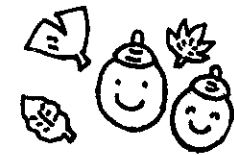



令和04年11月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--|---|---|---|--|---|---|
|  | 1 味噌汁 鮭の生姜焼き 切り干し大根煮 フルーツ 牛乳 チーズ蒸しぱん エネルギー: 619Kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 20.3g 塩分: 1.7g | 2 スープ エビグラタン シーザーサラダ フルーツ 麦茶 五目チャーハン エネルギー: 619Kcal 蛋白質: 22g 脂質: 20.2g 塩分: 1.9g | 3 (文化の日)  | 4 (お弁当の日)  野菜ジュース 食パンサンド エネルギー: 161Kcal 蛋白質: 3.8g 脂質: 1.6g 塩分: 0.5g | 5 じゃじゃ麺 さつま芋の天ぷら フルーツ 牛乳 タルト せんべい エネルギー: 744Kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 21.9g 塩分: 2.3g | |
| | 7 味噌汁 とんかつ 五目きんぴら おかかふりかけ フルーツ 牛乳 アメリカンドッグ エネルギー: 652Kcal 蛋白質: 26g 脂質: 25.4g 塩分: 1.8g | 8 味噌汁 鯖の西京焼き キャベツの塩昆布和え フルーツ 牛乳 ホットケーキ エネルギー: 609Kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 20g 塩分: 1.6g | 9 ≪お誕生会≫ パンバイキング コーンポタージュ ウィンナー ブロッコリーのごまサラダ フルーツ 野菜ジュース ゼリー せんべい エネルギー: 827Kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 29.3g 塩分: 4.1g | 10 スープ タンドリーチキン ポテトサラダ フルーツ 麦茶 ミートチーズトースト エネルギー: 581Kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 20g 塩分: 3g | 11 味噌汁 揚げ魚おろしがけ 白菜のツナサラダ フルーツ 牛乳 チョコスコーン エネルギー: 604Kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 22.2g 塩分: 1.9g | 12 カレーうどん ダイコンサラダ フルーツ 牛乳 ドームケーキ せんべい エネルギー: 656Kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 21.8g 塩分: 2.3g |
| | 14 味噌汁 ちくわのカレー揚げ 大根のそぼろあんかけ フルーツ 牛乳 スイートポテトケーキ エネルギー: 626Kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 19.8g 塩分: 1.9g | 15 味噌汁 ひじき入り卵焼き ほうれん草の白和え チーズ納豆 フルーツ 牛乳 サーターアンダギー エネルギー: 634Kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 22.7g 塩分: 2.5g | 16 ポークカレー チーズフライ 海藻サラダ フルーツ 麦茶 ソフル せんべい エネルギー: 594Kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 18.6g 塩分: 2.2g | 17 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き かにかま入り酢の物 フルーツ 野菜ジュース きなこクッキー エネルギー: 585Kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 15.8g 塩分: 1.4g | 18 すまし汁 鶏肉の味噌焼き キャベツのしらす和え フルーツ 牛乳 ロールパン エネルギー: 569Kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 19.9g 塩分: 2g | 19 ラーメン 青菜のナムル フルーツ 麦茶 プリン せんべい エネルギー: 515Kcal 蛋白質: 13.7g 脂質: 5.1g 塩分: 1.8g |
| 21 味噌汁 白身魚のフライ 大豆とひじきのきんぴら フルーツ 麦茶 中華まん エネルギー: 581Kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 15.9g 塩分: 1.9g | 22 わかめスープ 八宝菜 中華風春雨サラダ フルーツ 牛乳 ワッフル せんべい エネルギー: 613Kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 19.5g 塩分: 1.8g | 23 (勤労感謝の日)  | 24 味噌汁 鶏肉の甘辛揚げ しょうゆフレンチサラダ フルーツ 麦茶 たこ焼き エネルギー: 565Kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 18.5g 塩分: 1.2g | 25 スープ はんぺんボール ほうれん草とベーコンのソテー 納豆 フルーツ ジョア スノーボールクッキー エネルギー: 668Kcal 蛋白質: 22g 脂質: 22.6g 塩分: 2.7g | 26 かき玉そうめん 肉じゃが煮 フルーツ 麦茶 たいやき せんべい エネルギー: 591Kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 9.3g 塩分: 1.9g | |
| 28 すまし汁 ぶりの照り焼き すき昆布の炒め煮 ゆかりふりかけ フルーツ 麦茶 しらすおにぎり エネルギー: 513Kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 12.4g 塩分: 2.1g | 29 スープ きのこハンバーグ 添え野菜 フルーツ 牛乳 ソーセイパイ エネルギー: 536Kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 24g 塩分: 1.9g | 30 かぼちゃのシチュー エビカツ コールスローサラダ フルーツ 牛乳 パナマフィン エネルギー: 649Kcal 蛋白質: 18g 脂質: 23g 塩分: 0.8g |  |  |  | |