


令和04年11月分 給食予定献立表

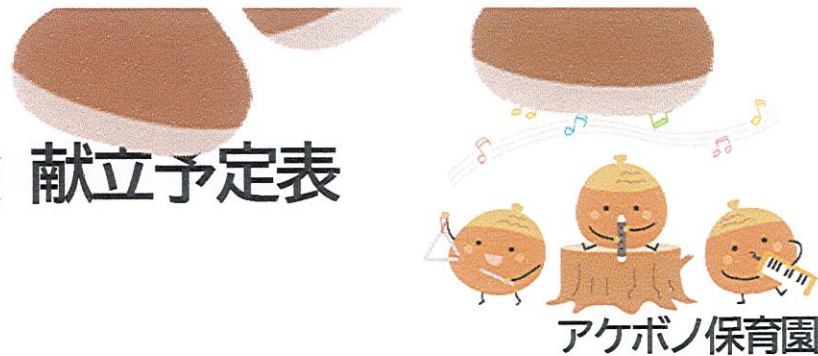
3歳未満児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 味噌汁 鮭の生姜焼き 切り干し大根煮 フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 チーズ蒸しぱん エネルギー：558Kcal 蛋白質：25.2g 脂質：19.5g 塩分：1.3g	2 ご飯 スープ エビグラタン シーザーサラダ フルーツ 午前：牛乳 ウエハース 午後：麦茶 五目チャーハン エネルギー：540Kcal 蛋白質：20.3g 脂質：19.1g 塩分：1.3g	3 (文化の日) 	4 (お弁当の日)  午前：牛乳 クラッカー 午後：野菜ジュース ゼリー せんべい エネルギー：192Kcal 蛋白質：5.9g 脂質：5g 塩分：.5g	5 ご飯 じゃじゃ麺 さつま芋の天ぷら フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 タルト せんべい エネルギー：653Kcal 蛋白質：16.1g 脂質：21g 塩分：1.8g
	7 ご飯 味噌汁 とんかつ 五目きんぴら おかかふりかけ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 アメリカンドッグ エネルギー：564Kcal 蛋白質：21.4g 脂質：20.3g 塩分：1.3g	8 ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き キャベツの塩昆布和え フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 ホットケーキ エネルギー：501Kcal 蛋白質：19.9g 脂質：16.7g 塩分：1.3g	9 <<お誕生会>> パンバイキング ウィナー コーンポタージュ ブロッコリーのごまサラダ フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：野菜ジュース ゼリー せんべい エネルギー：699Kcal 蛋白質：23.1g 脂質：23.4g 塩分：2.9g	10 ご飯 スープ タンドリーチキン ポテトサラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 ミートチーストースト エネルギー：568Kcal 蛋白質：21.7g 脂質：20.8g 塩分：2.7g	11 ご飯 味噌汁 揚げ魚おろしがけ 白菜のツナサラダ フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 スコーン エネルギー：546Kcal 蛋白質：20.5g 脂質：21g 塩分：1.5g
14 ご飯 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 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 スイートポテトケーキ エネルギー：537Kcal 蛋白質：20.6g 脂質：15.9g 塩分：1.5g	15 ご飯 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 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 サーターアンダギー エネルギー：549Kcal 蛋白質：20.5g 脂質：18.4g 塩分：2g	16 ご飯 ポークカレー チーズフライ 海藻サラダ フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 ソファール せんべい エネルギー：536Kcal 蛋白質：22g 脂質：18.7g 塩分：1.9g	17 ご飯 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 午前：牛乳 ビスケット 午後：野菜ジュース きなこクッキー エネルギー：577Kcal 蛋白質：19.2g 脂質：18.8g 塩分：1.2g	18 ご飯 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 午前：麦茶 ウエハース 午後：牛乳 ロールパン エネルギー：453Kcal 蛋白質：19.4g 脂質：16g 塩分：1.5g	19 ラーメン 青菜のナムル フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 プリン せんべい エネルギー：515Kcal 蛋白質：14.2g 脂質：9g 塩分：1.5g
21 ご飯 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 午前：ヨーグルト 午後：麦茶 中華まん エネルギー：500Kcal 蛋白質：22.1g 脂質：12.8g 塩分：1.6g	22 ご飯 わかめスープ 八宝菜 中華風春雨サラダ フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 ワッフル せんべい エネルギー：546Kcal 蛋白質：18g 脂質：18.8g 塩分：1.4g	23 <<勤労感謝の日>> 	24 ご飯 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 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 たこ焼き エネルギー：554Kcal 蛋白質：18.8g 脂質：19.8g 塩分：1.1g	25 ご飯 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 午前：麦茶 クラッカー 午後：ジョア スノーボールクッキー エネルギー：545Kcal 蛋白質：17.7g 脂質：18.8g 塩分：2.1g	26 かき玉そうめん 肉じゃが煮 フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 たいやき せんべい エネルギー：584Kcal 蛋白質：15.8g 脂質：13.9g 塩分：1.6g
28 ご飯 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 午前：ヨーグルト 午後：麦茶 しらすおにぎり エネルギー：445Kcal 蛋白質：18.5g 脂質：9.7g 塩分：1.7g	29 ご飯 スープ きのごハンバーグ 添え野菜 フルーツ 午前：麦茶 ウエハース 午後：牛乳 ソーセージパイ エネルギー：426Kcal 蛋白質：17.7g 脂質：19.1g 塩分：1.4g	30 ご飯 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 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 パナマフィン エネルギー：576Kcal 蛋白質：14.9g 脂質：21.7g 塩分：.7g			

令和4年度



たまご組 後期食 献立予定表



日	曜	昼 食	午後のおやつ
1	火	おかゆ、すまし汁、煮魚、切り干し大根の煮物	蒸しパン
2	水	おかゆ、スープ、豆腐のあんかけ、ブロッコリーサラダ	魚おじや
3	木	(文化の日)	
4	金	おかゆ、すまし汁、魚のあんかけ、ほうれん草のおひたし (満1歳以上はお弁当の日)	かぼちゃペーストサンド
5	土	うどん汁、さつまいの甘煮	ヨーグルト、白せんべい
7	月	おかゆ、味噌汁、ささみのほぐし煮、かぼちゃサラダ風	野菜おじや
8	火	おかゆ、味噌汁、魚の味噌煮、キャベツの和え物	パンケーキ
9	水	おかゆ、スープ、豆腐のそぼろあんかけ、ブロッコリーサラダ	さつまいもペーストサンド
10	木	おかゆ、スープ、鶏肉のうま煮、ポテトサラダ風	そうめん汁
11	金	おかゆ、味噌汁、魚の大根おろし煮、白菜の和え物	肉入りおじや
12	土	うどん汁、大根サラダ	ヨーグルト、白せんべい
14	月	おかゆ、味噌汁、ささみのほぐし煮、大根のそぼろあんかけ	スイートポテト風
15	火	納豆がゆ、味噌汁、豆腐と野菜煮、ほうれん草の和え物	パンケーキ
16	水	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、じゃがいもと人参の煮物	ヨーグルト、白せんべい
17	木	おかゆ、味噌汁、煮魚、かぼちゃのそぼろあんかけ	野菜おじや
18	金	おかゆ、すまし汁、鶏肉の味噌煮、キャベツのしらす和え	かぼちゃペーストサンド
19	土	うどん汁、ほうれん草の煮びたし	ヨーグルト、白せんべい
21	月	おかゆ、味噌汁、魚のあんかけ、さつまいの甘煮	肉入りおじや
22	火	おかゆ、スープ、ささみの野菜あんかけ、白菜のおひたし	パンケーキ
23	水	(勤労感謝の日)	
24	木	おかゆ、味噌汁、鶏肉のうま煮、キャベツサラダ	うどん汁
25	金	納豆がゆ、スープ、豆腐のあんかけ、ほうれん草の煮びたし	魚おじや
26	土	そうめん汁、肉じゃが風	パンケーキ
28	月	おかゆ、すまし汁、煮魚、かぼちゃの甘煮	しらすおじや
29	火	おかゆ、スープ、ハンバーグ風、ポテトサラダ風	パンケーキ
30	水	おかゆ、スープ、豆腐と野菜煮、キャベツの和えもの	バナナカップケーキ風