



11月献立予定表



社会福祉法人佳水会 上野保育園

日	曜日	パン・ごはん・めん	おかず	デザート	午前おやつ(乳児)	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質
1	月	のりごはん	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・味噌汁(だいこん、油揚げ)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・かりんとう	575	21.6
2	火	三色丼	生揚げと野菜の炒め物・野菜スープ(しめじ)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・バウムクーヘン	678	22.5
4	木	さつまいもご飯	魚の味噌焼き・大豆とひじきの煮物	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・揚げパン	620	26.9
5	金	ゆかりごはん	豆腐入りパンバーグ・茹でブロッコリー・野菜スープ(キャベツ・ベーコン)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ふかし芋	500	21.2
6	土	卵とじうどん	豚肉とピーマンの炒め物	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	497	22
8	月	焼肉風味丼	じゃが芋のソテー・だいこん汁	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・カステラ	631	21.4
9	火	ごま塩ごはん	魚の竜田揚げ・チンゲン菜のマヨネーズ炒め・味噌汁	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・カップケーキ	625	23
10	水	もやしラーメン	つくねの照り焼き	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・わかめおにぎり	499	21.9
11	木	ごはん	鶏肉の味噌胡麻焼き・煮びたし・野菜スープ(えのき・もやし)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー	607	20.4
12	金	チキンカレー	野菜炒め(キャベツ・ウインナー)・わかめスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ジャムサンド	657	21.9
13	土	鴨南蛮うどん	肉じゃが	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	589	22.2
15	月	お赤飯	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・味噌汁(だいこん、油揚げ)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・かりんとう	586	24
16	火	三色丼	生揚げと野菜の炒め物・野菜スープ(しめじ)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・バウムクーヘン	678	22.5
17	水	スパゲティーナポリタン	ブロッコリーのソテー・豆腐のスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・フライドポテト	561	20.9
18	木	さつまいもご飯	魚の味噌焼き・大豆とひじきの煮物	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・揚げパン	620	26.9
19	金	ゆかりごはん	豆腐入りパンバーグ・茹でブロッコリー・野菜スープ(キャベツ・ベーコン)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ふかし芋	500	21.2
20	土	卵とじうどん	豚肉とピーマンの炒め物	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	497	22
22	月	焼肉風味丼	じゃが芋のソテー・だいこん汁	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・カステラ	631	21.4
24	火	もやしラーメン	つくねの照り焼き	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・わかめおにぎり	499	21.9
25	木	ごはん	鶏肉の味噌胡麻焼き・煮びたし・野菜スープ(えのき・もやし)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー	607	20.4
26	金	チキンカレー	野菜炒め(キャベツ・ウインナー)・わかめスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ジャムサンド	657	21.9
27	土	鴨南蛮うどん	肉じゃが	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	589	22.2
29	月	スパゲティーナポリタン	ブロッコリーのソテー・豆腐のスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・フライドポテト	561	20.9
30	火	ごま塩ごはん	魚の竜田揚げ・チンゲン菜のマヨネーズ炒め・味噌汁	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・カップケーキ	625	23

※献立は、行事、食材購入の都合により変更することがあります。