



# 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	火	味噌ラーメン	五目きんぴら	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・鮭おにぎり	537	22.1
2	水	さつまいもご飯	魚の味噌焼き・大豆とひじきの煮物・すまし汁(はんぺん)	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・蒸しパン	579	23.9
4	金	焼肉風味丼	じゃが芋のソテー(カレー風味)・だいこん汁(白菜)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ドーナツ	623	19.5
5	土	わかめうどん	野菜炒め(キャベツ・ウインナー)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	548	18.3
7	月	ごはん	タンドリーチキン・じゃが芋のゴマ風味・味噌汁(玉ねぎ)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・かりんとう	583	21.5
8	火	さつまいも入りカレーライス	醤油フレンチ・わかめスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・カップケーキ	619	19.9
9	水	三色丼	生揚げと野菜の炒め物・野菜スープ(キャベツ)	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	麦茶・カップヨーグルト	673	21.4
10	木	スパゲティ・ナポリタン	野菜炒め(キャベツ・ウインナー)	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	金	ひじきごはん	白身魚のフライ・かぼちゃの煮物・味噌汁(豆腐・油揚げ)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・クッキジャムサンド	613	24.1
14	月	肉味噌丼	切り干し大根の煮物・はるさめスープ(えのき・絹さや)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・フライドポテト	581	19.5
15	火	お赤飯	鶏の唐揚げ・青菜のおかか煮・味噌汁(だいこん、油揚げ)	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・クッキー	589	22.2
16	水	味噌ラーメン	五目きんぴら	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・鮭おにぎり	537	22.1
17	木	さつまいもご飯	魚の味噌焼き・大豆とひじきの煮物・すまし汁(はんぺん)	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・蒸しパン	579	23.9
18	金	焼肉風味丼	じゃが芋のソテー(カレー風味)・だいこん汁(白菜・人参)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ドーナツ	623	19.5
19	土	わかめうどん	野菜炒め(キャベツ・ウインナー)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	548	18.3
21	月	ごはん	タンドリーチキン・じゃが芋のゴマ風味・味噌汁(玉ねぎ)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・かりんとう	583	21.5
22	火	さつまいも入りカレーライス	醤油フレンチ・わかめスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・カップケーキ	619	19.9
23	水	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	木	三色丼	生揚げと野菜の炒め物・野菜スープ(キャベツ)	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	麦茶・カップヨーグルト	673	21.4
25	金	スパゲティ・ナポリタン	野菜炒め(キャベツ・ウインナー)	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
26	土	カレーうどん	もやしと豚肉のチャンプルー	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	519	20
28	月	ひじきごはん	白身魚のフライ・かぼちゃの煮物・味噌汁(豆腐・油揚げ)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・クッキジャムサンド	613	24.1
29	火	肉味噌丼	切り干し大根の煮物・はるさめスープ(えのき・絹さや)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・フライドポテト	581	19.5
30	水	ごはん	鶏の唐揚げ・青菜のおかか煮・味噌汁(だいこん、油揚げ)	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・クッキー	580	20.4

※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。