



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	水	肉味噌丼	野菜の炒め煮・すまし汁(えのき・に・麩)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・かりんとう	560	19.8
2	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	牛乳・せんべい	牛乳・ドーナツ	654	22.5
4	土	わかめうどん	もやしと豚肉のチャンプルー	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	505	19.8
6	月	ごま塩ごはん	魚の竜田揚げ・切り干し大根の煮物・味噌汁(白菜ほか)	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・バナナケーキ	562	21
7	火	ゆかりごはん	ピザバーグ・茹でブロッコリー・野菜スープ(えのきほか)	フルーツ	牛乳・せんべい	麦茶・カップヨーグルト	605	22.9
8	水	スパゲティーナポリタン	ブロッコリーのバター醤油ソテー・豆腐のスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ジャムサンド	533	23.2
9	木	中華丼	ナムル風煮びたし・中華風卵スープ	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・バウムクーヘン	575	17.5
10	金	チキンカレーライス	野菜炒め(キャベツ・ベーコン)・わかめスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・マカロニきな粉	563	21.3
11	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	537	22.4
13	月	栗ごはん	魚のみそ焼き・五目ひじき・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・フライドポテト	522	22.9
14	火	もやしラーメン	つくねの照り焼き	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・わかめおにぎり	501	21.3
15	水	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・せんべい	牛乳・クッキー	576	21
16	木	肉味噌丼	野菜の炒め煮・すまし汁(えのき・に・麩)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・かりんとう	560	19.8
17	金	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	牛乳・せんべい	牛乳・ドーナツ	654	22.5
18	土	わかめうどん	もやしと豚肉のチャンプルー	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	505	19.8
20	月	ごま塩ごはん	魚の竜田揚げ・切り干し大根の煮物・味噌汁(白菜ほか)	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・バナナケーキ	562	21
21	火	ゆかりごはん	ピザバーグ・茹でブロッコリー・野菜スープ(えのきほか)	フルーツ	牛乳・せんべい	麦茶・カップヨーグルト	605	22.9
22	水	スパゲティーナポリタン	ブロッコリーのバター醤油ソテー・豆腐のスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ジャムサンド	533	23.2
24	金	中華丼	ナムル風煮びたし・中華風卵スープ	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・バウムクーヘン	575	17.5
25	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	537	22.4
27	月	チキンカレーライス	野菜炒め(キャベツ・ベーコン)・わかめスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・マカロニきな粉	563	21.3
28	火	栗ごはん	魚のみそ焼き・五目ひじき・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・フライドポテト	522	22.9
29	水	もやしラーメン	つくねの照り焼き	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・わかめおにぎり	501	21.3
30	木	のりごはん	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・せんべい	牛乳・クッキー	576	21

※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。