



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	土	卵とじうどん	じゃが芋とコーンのソテー	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	454	18
2	火	ごはん	タンドリーチキン・茹でブロッコリー・味噌汁	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・大学いも	527	19.2
5	水	スパゲティ・ミートソース	チンゲン菜のマヨネーズ炒め・野菜スープ（えのき・もやし）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・おかかおにぎり	602	23.3
6	木	三色丼	生揚げと野菜の炒め物・野菜スープ（キャベツ・ベーコン）	フルーツ	牛乳・せんべい	麦茶・カップヨーグルト	563	22.2
7	金	さつまいもごはん	魚のマヨネーズ焼き・ひじきの煮物・味噌汁（豆腐・わかめ）	フルーツ	リンゴジュース・クッキー	牛乳・コーンの米粉蒸しパン	566	24.3
8	土	わかめうどん	厚揚げのおかか煮	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	465	20.5
10	月	タンメン	さつまいもの甘煮	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・鮭のおにぎり	517	18.1
11	火	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・クッキー	牛乳・米粉と豆腐のボンデケーキ	519	18.5
12	水	のりご飯	豆腐入り松風焼き・れんこんのきんぴら・すまし汁（はんぺん）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・フライドポテト	529	20.3
13	木	焼肉風味丼	じゃがいものソテー・大根のスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・米粉クッキー	513	18.2
14	金	お赤飯	鶏の唐揚げ・青菜のおかか煮・味噌汁（かぶ・油揚げ）	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・カップケーキ（イチゴ）	596	20.9
15	土	卵とじうどん	じゃが芋とコーンのソテー	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・菓子パン	454	18
17	月	ゆかりごはん	カジキの塩だれ焼き・ひじきの煮物・豆腐スープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ジャムサンド	577	26.5
18	火	ごはん	タンドリーチキン・茹でブロッコリー・味噌汁	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・大学いも	527	19.2
19	水	スパゲティ・ミートソース	チンゲン菜のマヨネーズ炒め・野菜スープ（えのき・もやし）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・おかかおにぎり	602	23.3
20	木	三色丼	生揚げと野菜の炒め物・野菜スープ（キャベツ・ベーコン）	フルーツ	牛乳・せんべい	麦茶・カップヨーグルト	563	22.2
21	金	さつまいもごはん	魚のマヨネーズ焼き・ひじきの煮物・味噌汁（豆腐・わかめ）	フルーツ	リンゴジュース・クッキー	牛乳・コーンの米粉蒸しパン	566	24.3
22	土	わかめうどん	厚揚げのおかか煮	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	465	20.5
25	火	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・クッキー	牛乳・米粉と豆腐のボンデケーキ	519	18.5
26	水	のりご飯	豆腐入り松風焼き・れんこんのきんぴら・すまし汁（はんぺん）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・フライドポテト	529	20.3
27	木	焼肉風味丼	じゃがいものソテー・大根のスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・米粉クッキー	513	18.2
28	金	ごま塩ごはん	鶏の唐揚げ・青菜のおかか煮・味噌汁（かぶ・油揚げ）	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・カップケーキ（イチゴ）	596	20.9
29	土	タンメン	さつまいもの甘煮	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・菓子パン	517	18.1

※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。