

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
2	月	タンメン	にんじんとれんこんの中華サラダ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・しらすおにぎり	458	18
4	水	肉みそ丼	ブロッコリーの胡麻ドレ和え・すまし汁（にんじん・豆腐）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ツナマヨパン	543	20.6
5	木	鶏肉ときのこのクリームパスタ	キャベツのソテー（キャベツ・アスパラ）・豆腐のスープ	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・バナナケーキ	547	24.3
6	金	カレーライス	醤油フレンチ・わかめスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・焼きチェロス	553	20.1
7	土	みそうどん	肉じゃが	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	475	18.1
9	月	**ビリヤニ**	**タンドリーチキン・カチュンバルサラダ・ラッサム風スープ**	フルーツ	牛乳・クッキー	**牛乳・チーズナン**	490	18.9
10	火	ごはん	豚肉の生姜焼き・キャベツとツナの胡麻和え・豆乳味噌汁	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・米粉ブラウニー	589	20.9
11	水	鶏肉の味噌だれ丼	さつまいもの甘煮・野菜スープ	フルーツ	牛乳・クッキー	麦茶・カップヨーグルト	469	16.2
12	木	ごはん	ぶりのバター醤油ソテー・野菜炒め（チンゲン菜・たけのこ）・味噌汁	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・塩マヨポテト	459	19.8
13	金	お赤飯	鶏の唐揚げ・青菜のおかか煮・すまし汁（えのき・わかめ・豆腐）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・紅白蒸しパン	498	18.9
14	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・クッキー	牛乳・菓子パン	548	19.8
16	月	タンメン	にんじんとれんこんの中華サラダ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・しらすおにぎり	458	18
17	火	ごはん	鮭のフライ・ひじきの煮物・味噌汁（白菜・にんじん・えのき）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ジャムサンド	586	26.1
18	水	肉みそ丼	ブロッコリーの胡麻ドレ和え・すまし汁（にんじん・豆腐）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ツナマヨパン	543	20.6
19	木	鶏肉ときのこのクリームパスタ	キャベツのソテー（キャベツ・アスパラ）・豆腐のスープ	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・バナナケーキ	547	24.3
20	金	カレーライス	醤油フレンチ・わかめスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・焼きチェロス	553	20.1
21	土	みそうどん	肉じゃが	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	475	18.1
24	火	ごはん	豚肉の生姜焼き・キャベツとツナの胡麻和え・豆乳味噌汁	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・米粉ブラウニー	589	20.9
25	水	鶏肉の味噌だれ丼	さつまいもの甘煮・野菜スープ	フルーツ	牛乳・クッキー	麦茶・カップヨーグルト	469	16.2
26	木	ごはん	ぶりのバター醤油ソテー・野菜炒め（チンゲン菜・たけのこ）・味噌汁	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・塩マヨポテト	459	19.8
27	金	ごま塩ごはん	鶏の唐揚げ・青菜のおかか煮・すまし汁（えのき・わかめ・豆腐）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・あずき蒸しパン	533	18.8
28	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・クッキー	牛乳・菓子パン	548	19.8
30	月	ビリヤニ	タンドリーチキン・カチュンバルサラダ・大根スープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・チーズナン	497	19.7

＊１１月９日は世界のメニュー（インド）になります

※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。