

2023年11月 月間献立表

ぎのわんおひさま保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3 文化の日	4
昼食			ごはん、八宝菜、揚げ焼売、 アーサ汁、りんご	ごはん、鮭のトマトマヨ焼 き、キャベツ炒め、みそ汁 (豆腐・わかめ)		そばろ丼、みそ汁(小松 菜)、パイン
午後おやつ			豆乳、ヨーグルト	豆乳、揚げパン		豆乳、シリアルバー
	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん、魚の野菜あんかけ、 納豆みそ、わかめスープ、梨	ごはん、カボチャ煮、ほうれ ん草のおかか和え、みそ汁 (ネギ・麩)	ごはん、松風焼き、切干し大 根の炒め、えのきのすまし 汁、柿	ごはん、さばのみそ焼き、ひ じき煮、大根と小松菜のスー プ	ミートスパゲッティ、グリーン ンサラダ、カルシウムいり こ、オレンジ	ごはん、照焼きチキン、豚 汁、もも
午後おやつ	豆乳、ジャムサンド	豆乳、フルーツゼリー	豆乳、バナナケーキ	豆乳、ホットケーキ	豆乳、しゃけおにぎり	豆乳、マシュマロサンド
	13	14	15 お弁当会	16	17	18
昼食	ごはん、鮭のチーズ焼き、ブ ロッコリ 炒め、春雨スープ	ごはん、ハヤシライス、和風 スパゲティサラダ、カルシウ ムいりこ、バナナ		ごはん、アジの南蛮漬け、き んぴらレンコン、ゆし豆腐	沖縄そば、こまつなサラダ、 カルシウムいりこ、梨	ごはん、鮭のみそマヨ焼き、 さといも汁、もも
午後おやつ	豆乳、ラスク	豆乳、チーズスコーン	豆乳、プリン	豆乳、大学芋	豆乳、わかめおにぎり	豆乳、ジャムサンド
	20	21	22 お誕生日会	23 勤労感謝の日	24	25
昼食	ごはん、赤魚のバター醤油焼 き、クープイリチー、みそ汁 (大根、麩、ねぎ)	ガバオ丼、ポテトチーズ焼 き、カルシウムいりこ、小松 菜スープ、バナナ	カレーピラフ、マーマレード チキン、ポテトフライ、ABC スープ		パン、豆乳グラタン、棒チー ズ、ポトフ、オレンジ	ごはん、ドライカレー、みそ 汁(豆腐・わかめ)、パイン
午後おやつ	豆乳、ちんびん	豆乳、ヨーグルト	豆乳、ココアケーキ		豆乳、みそおにぎり	豆乳、塩おにぎり
	27	28	29	30		
昼食	ごはん、鮭のみそ焼き、豆腐 チャンプルー、冬瓜のお汁	もずく丼、野菜コロック、カ ルシウムいりこ、みそ汁(豆 腐・わかめ)、りんご	ごはん、ベジタブルカレー、 もやし和え、バナナ	さつまいもご飯、サンマのか ば焼き風、ほうれん草の中華 風お浸し、みそ汁(玉ねぎ、 えのき)		
午後おやつ	豆乳、ヒラヤーチー	豆乳、フルーツゼリー	豆乳、スノーボール	豆乳、ハムチーズパン		

3歳未満児・平均エネルギー 423.4kcal/たんぱく質 18.1g/脂質 13.4g/塩分 1.4g
 3歳以上児・平均エネルギー 529.3kcal/たんぱく質 22.7g/脂質 16.7g/塩分 1.8g