

# 献立表

2024/11月分

杏ほいくえん

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	金	牛乳,ビスケット	御飯,肉じゃが(カレー味),白菜のおかか和え,豆腐みそ汁(なめこ),麦茶	牛乳,柿,せんべい
02	土	牛乳,ウエハース	五目あんかけラーメン,牛乳	
05	火	牛乳,ビスケット	いも煮うどん,ちくわ磯辺揚げ,切干大根のサラダ(ツナ),麦茶	麦茶,わかめおにぎり <非常食用を使用>
06	水	牛乳,ビスケット	御飯,生揚げのみそ炒め,コーンのサラダ,すまし汁(きのこ),麦茶	牛乳,ハムチーズトースト
07	木	牛乳,せんべい	豚肉のしょうが焼き丼,こまつなのごま和え,中華スープ(ニラ玉),麦茶	牛乳,カルピス蒸しパン
08	金	牛乳,せんべい	御飯,ポークビーンズ,しょうゆフレンチサラダ,豆腐スープ(わかめ),麦茶	牛乳,フレークスナック
09	土	牛乳,ウエハース	焼きそば,牛乳	
11	月	牛乳,ビスケット	御飯,さつま揚げと野菜の煮物,納豆あえ(こまつな),みそ汁(もやし),麦茶	牛乳,かりんとウマカロニ
12	火	牛乳,ビスケット	ロールパン,きのこ白菜のシチュー(鶏肉),スティックピクルス,麦茶	牛乳,フライドポテト
13	水	牛乳,せんべい	マーボー豆腐丼,春雨中華風あえ,野菜スープ(はくさい),麦茶	牛乳,マシュマロクラッカー
14	木	牛乳,ビスケット	小江戸カレー,チーズ,キャベツのツナあえ,麦茶	牛乳,マドレーヌ
15	金	牛乳,ビスケット	赤飯,ぶりの照り焼き,和風サラダ,花麩のすまし汁(ほうれんそう),麦茶	牛乳,トースト(あんマーガリン)
16	土	牛乳,ウエハース	とん汁うどん,牛乳	
18	月	牛乳,せんべい	わかめごはん,おでん,はくさいの浅漬,みかん,麦茶 <非常食用を使用>	牛乳,ビスケット,りんご
19	火	牛乳,せんべい	ミートスパゲティ,こまつなのマヨドレ和え,きのこのスープ,麦茶	牛乳,ウインナーパン
20	水	牛乳,ビスケット	御飯,さわらの袖庵焼き,キャベツの昆布あえ,みそ汁(なす・ねぎ),麦茶	牛乳,焼きいも
21	木	牛乳,ビスケット	黒糖ロール,豆乳ポトフ(鶏肉),三色サラダ,麦茶	牛乳,おにぎり(五目) <非常食用を使用>
22	金	牛乳,せんべい	ハヤシライス,コーンサラダ,ヨーグルト,麦茶	牛乳,野菜ポッキー
25	月	牛乳,せんべい	御飯,すき焼き風煮,トマト,みそ汁(だいこん・あげ),麦茶	牛乳,パンせんべい
26	火	牛乳,ビスケット	ゆかりごはん,蒸しシューマイ,キャベツの磯あえ,みそ汁(さつま芋・わかめ),麦茶	牛乳,焼きそば
27	水	牛乳,せんべい	御飯,回鍋肉,りんご,春雨スープ,麦茶	牛乳,ココア揚げパン
28	木	牛乳,せんべい	クロワッサン,ピザパarg,かぼちゃサラダ,野菜スープ(きゃべつ),麦茶	牛乳,スイートポテトケーキ
29	金	牛乳,ビスケット	御飯,チンジャオロース,マカロニサラダ,わかめスープ(コーン),麦茶	牛乳,いちごジャムサンド
30	土	牛乳,ウエハース	ナポリタン,牛乳	

・土曜日はその日の人数とバランスを考慮して1品プラスして提供します。ご了承ください。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	570	23.2	20.7	320	1.9	217	0.46	0.52	27	4.7	2.4
3才未満児	430	17.4	15.5	232	1.5	164	0.36	0.38	21	3.7	1.9