



11月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2020年

日	曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	日					
2	月	ゴマごはん、鮭の西京焼き、さつま揚げと昆布煮、マカロニサラダ、トマト、豆腐の味噌汁、ミカン	牛乳、ワッフル	531	26.3	14.9
3	火	文化の日				
4	水	松茸風炊き込みごはん、かしわ天、かぼちゃの甘煮、ブロッコリーのゴマ和え、はんぺんの清汁、バナナ	牛乳、ほくほくさつまいも	569	20.7	11.1
5	木	たぬきうどん、お好み焼き風ハンバーグ、かにかまサラダ、トマト、リンゴ	牛乳、アメリカンドック	559	24.8	23.8
6	金	鮭・わかめごはん、がめ煮、厚焼きたまご、トマト、もろきゅう、ほうれん草の味噌汁、柿	牛乳、リッツサンド	561	25.4	18.5
7	土	豚丼、ツナサラダ、コロコロこぶき芋、長ネギとわかめの味噌汁、バナナ	麦茶、ゼリー、お菓子	617	18.1	23
8	日					
9	月	しらす入り納豆ごはん、手作りさつまあげ、キャベツ炒め、レンコンサラダ、玉ねぎの味噌汁、リンゴ	牛乳、スイートポテト	596	24.3	16.6
10	火	屋台ラーメン (まつのきラーメン、餃子、もやしナムル、みかん)	麦茶、たらこの海苔巻き	-	-	-
11	水	食パン、チキンの照り焼き、わかめ pasta 添え、コールスローサラダ、コーンチャウダー、バナナ	麦茶、コーンフレーククッキー	630	21.6	24.4
12	木	カレーライス、春雨サラダ、ブロッコリーの和え物、トマト、かにかま入りスープ、ミカン	牛乳、ごぼうスティック揚げ	656	21.5	21.6
13	金	お祝いご膳(赤飯、鯖のみそ焼き、筑前煮、きゅうりの漬物、かきたま汁、柿)	麦茶、お祝いケーキ	581	24	18.5
14	土	あんかけうどん、かぼちゃのいとこ煮、トマト、リンゴ	麦茶、おにぎり	565	20.9	11.8
15	日					
16	月	ごまごはん、鯖の竜田揚げ、シェルマカロニサラダ、人参の甘煮、トマト、玉ねぎの味噌汁、バナナ	ジュース、ポップコーン	612	23.4	22.9
17	火	ごはん、鶏肉のトマト煮、ひじきと厚揚げの煮物、小松菜とコーンの炒め物、キャベツスープ、ミカン	牛乳、里芋の揚げ煮	581	26.7	17.9
18	水	ロールパン、真珠蒸し、玉ねぎとウィンナーの炒め物、ポパイサラダ、中華スープ、バナナ	麦茶、ごまチャーハン	612	22.1	25.4
19	木	ハヤシライス、カラフルサラダ、金時豆煮、わかめスープ、ミカン	牛乳、きなこ蒸しパン	636	17.7	20.4
20	金	ごはん、鮭の中華風きのこあんかけ、春雨とピーマン炒め、大根サラダ、卵スープ、リンゴ	麦茶、ヨーグルト、お菓子	558	23.3	14.8
21	土	ゆかりごはん、チキンの照り焼き、根菜煮、茹でブロッコリー、豆腐の味噌汁、オレンジ	麦茶、ミニサンド	564	22.3	13.3
22	日					
23	月	勤労感謝の日				
24	火	いい日本食の日(ごはん、ぶりの照り焼き、切干大根煮、白和え、具だくさん味噌汁、ミカン)	牛乳、さつま芋のスティック	609	25.3	21.5
25	水	黒糖パン、エビと卵の春巻き、フレンチサラダ、ブロッコリーの昆布和え、ミネストローネ、バナナ	麦茶、ジャンバラヤ	599	22.9	23.2
26	木	ゆかりごはん、鯖のスパイシー焼き、バラ肉と大根の煮物、コーンサラダ、じゃが芋の味噌汁、ミカン	麦茶、フルーツプリン	531	26.9	18.7
27	金	ミートソース、ジャーマンポテト、ほうれん草炒め、オニオンスープ、バナナ	麦茶、もちもちドーナツ	630	21.6	19.5
28	土	キジ丼、マカロニサラダ、トマト、ごぼう汁、オレンジ	麦茶、くるくるパン	554	22.6	13.7
29	日					
30	月	豆腐あんかけ丼、ちくわの磯部あげ、キャベツの甘酢和え、人参の甘煮、なめこ汁、ミカン	麦茶、ごまトースト	611	24.2	17.3

今月の平均 3～5歳児 エネルギー589kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.8g 塩分 2.2g

★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

