

令和元年



11月の献立表



ミッキー保育園 (泉中央園)

日	曜	午前のおやつ (1、2歳児)	主食	昼食献立名	午後のおやつ
1	金	せんべい 麦茶	ごはん	照り焼き風チキン さっぱりマカロニサラダ 彩りコンソメスープ 果物(オレンジ)	フライドポテト 牛乳
2	土	牛乳	ごはん	鮭のごまみそ焼き 小松菜と厚揚げのさっと煮 豆腐のみそ汁	せんべい バナナ 牛乳
3	日	飲むヨーグルト	ハッシュドビーフ	コールスロー ヨーグルト 麦茶	ジャムパン 牛乳
4	月	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜と海苔の佃煮和え 厚揚げのみそ汁	クッキー グレープフルーツ 牛乳
5	火	りんごジュース	ミートソース スパゲティ	ツナサラダ 豆乳コンソメスープ 果物(オレンジ)	リンゴのカップケーキ 牛乳
6	水	牛乳	ごはん	ミートオムレツ すき昆布の煮物 ほうれん草のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	フルーツボンチ 牛乳
7	木	クッキー 牛乳	ぶどうパン	ポークビーンズ 加わり入りブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	焼きおにぎり 牛乳
8	金	牛乳	ごはん	たらのタンドリー風 小松菜のおかか炒め かぼちゃのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	ふかしもち 牛乳
9	土	飲むヨーグルト	ごはん	チンジャオロース もやしナムル 大根のみそ汁	せんべい りんご 牛乳
10	日	牛乳	焼うどん	小松菜のごま和え わかめスープ 果物(グレープフルーツ)	わかめおにぎり 牛乳
11	月	牛乳	ごはん	豚バラ大根 鉄分たっぷりサラダ 豆腐のかきたま汁 果物(オレンジ)	ダブルチーズ蒸しパン 牛乳
12	火	牛乳	ごはん	あじの南蛮漬け えびとチンゲン菜のソテー キャベツの中華スープ 果物(グレープフルーツ)	チヂミ 牛乳
13	水	せんべい 麦茶	エリンギ入り きのこカレー	キャベツのカラフルマリネ 飲むヨーグルト ぶどうゼリー	フルーツヨーグルト
14	木	牛乳	ロールパン	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの和風ソテー かきたまコンソメスープ	せんべい バナナ 牛乳
15	金	クッキー 牛乳	ごはん	カレー風味から揚げ ほうれん草のおかか和え かぶのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	さつまいもとりんごの重ね煮 牛乳
16	土	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 さつまい	クッキー りんご 牛乳
17	日	牛乳	鶏ごぼろ丼	塩昆布和え えのきの中華スープ フルーツゼリー	せんべい グレープフルーツ 牛乳
18	月	せんべい 麦茶	ごはん	高野豆腐入り肉じゃが 春雨サラダ 白菜のすまし汁 果物(オレンジ)	にんじんジャムパン 牛乳
19	火	飲むヨーグルト	ごはん	鮭のマヨコーン焼き ほうれん草のいそべ和え 里芋のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	マッシュマロおこし 牛乳
20	水	牛乳	けんちんうどん	かぼちゃの天ぷら 果物(オレンジ) 麦茶	はらこめし風ごはん 牛乳
21	木	牛乳	ごはん	枝豆入り卵焼き チンゲン菜のチャンプルー 白菜のコンソメスープ	せんべい バナナ 牛乳
22	金	クッキー 牛乳	ごはん	さばの塩焼き れんこんきんぴら 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ) 和食の日	アップルパイ 牛乳
23	土	牛乳	ごはん	鶏肉のねぎソース 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁	クッキー りんご 牛乳
24	日	牛乳	みそラーメン	フライビーンズ 果物(グレープフルーツ) 麦茶	ゆかりおにぎり オレンジ 牛乳
25	月	せんべい 麦茶	ごはん	ぶちぶちポークジンジャー チーズサラダ コンソメスープ 果物(グレープフルーツ)	みそ豆乳うどん
26	火	牛乳	ごはん	かじきのピザ焼き チンゲン菜のソテー えのきのみそ汁 果物(オレンジ)	マカロニきな粉 牛乳
27	水	牛乳	ごはん	とろっとチーズハンバーグ 切り干し大根のナムル かきたま汁 果物(グレープフルーツ)	ほうれん草と豆乳のマフィン 牛乳
28	木	クッキー 牛乳	ごはん	チーズオムレツ ひじきの五目煮 白菜のみそ汁	せんべい りんご 牛乳
29	金	牛乳	ジャムサンド	白菜と鮭のシチュー ブロッコリーのソテー 果物(みかん缶)	いもち 牛乳
30	土	飲むヨーグルト	ごはん	たらのトマトソース ほうれん草のごま和え かぶのみそ汁	クッキー バナナ 牛乳

※お願い! 給食準備の都合上、9:00までに欠席・遅刻の連絡を入れてください。

※人数、材料等により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承下さい。

※月、水、金は手作りおやつです。お誕生日会は5日(火)です。



	未満児 栄養給与量	以上児 栄養給与量
エネルギー(kcal)	492(470)	590(590)
タンパク質(g)	18.9(18.7)	22.7(23.7)
脂質(g)	14.4(12.5)	17.6(15.8)
食塩相当量(g)	1.3	1.8

※()は保育園目標値
栄養給与量は普通食の栄養量です。