

令和元年



11月の献立表



ミッキー保育園（小規模園）

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
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	クッキー 牛乳	ぶどうパン	ポークビーンズ カリカ入りのブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物（りんご）	焼きおにぎり 牛乳
7	木	クッキー 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	ふかしもち 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（オレンジ）	クッキー パナナ 牛乳
11	月	ビスケット 牛乳	ごはん	豚バラ大根 鉄分たっぷりサラダ 豆腐のみそ汁 果物（オレンジ）	ダブルチーズ蒸しパン 牛乳
12	火	飲むヨーグルト	ごはん	鮭の南蛮漬 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 コーンスープ 果物（オレンジ）	さつまいもとりんごの重ね煮 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）	せんべい パナナ 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 パナナ 牛乳
22	金	クッキー 牛乳	ごはん	さばの塩麹焼き れんこんきんぴら 高野豆腐のみそ汁 果物（オレンジ）	アップルパイ 牛乳
23	土			勤労感謝の日	
25	月	せんべい 牛乳	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）	みそ豆腐うどん
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 切干大根のナムル 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	フルーツゼリー せんべい 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）	わかめおにぎり 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。

※水、金、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
エネルギー(kcal)	506(488)
タンパク質(g)	19.7 (20.0)
脂質(g)	14.3 (14.0)
食塩相当量(g)	1.4

※（ ）は保育園目標値
栄養給与量は普通食の栄養量です。

