

R6年度 11月 こんだて表

天昌寺保育園

日	月	火	水	木	金	土
11月の予定				上段、以上児 下段、未満児 の目標栄養価 (左から) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	1	2
◎13日...餅つき誕生会 完全給食です。 以上児さんの主食はいりません。		未満児主食			ごはん	(きのこごはん)
◎27日...お弁当の日 手作りお弁当をご持参ください。		おかず			華風卵焼き ごまポテト 磯部和え 玉葱と高野豆腐 の味噌汁	けんちん汁 果物 (おにぎりの日)
		汁物 午後のおやつ			揚げパン 果物・牛乳	クッキー 果物・牛乳
		以上児栄養価			500/22.0/19.0/1.8	390/18.8/16.9/1.3
		未満児栄養価		500/18.0/16.0/1.6	394/15.2/11.6/1.1	450/18.2/18.9/1.0
3	4 振替休日	5	6	7 運動遊び教室	8	9
		ごはん	ごはん	パン	ごはん	(チャーハン)
		魚の香味焼き ひじきの炒り煮 おかか和え かぶと厚揚げ の味噌汁	珍珠丸子 きんぴらごぼう わかめの酢の物 白菜と人参 の味噌汁	鶏肉のママレード焼き ポトフ バンバンジー わかめスープ	八宝菜 南瓜の天ぷら 梅和え もやしと油揚げ の味噌汁	肉団子スープ 果物 (おにぎりの日)
		ごまトースト 果物・牛乳	さつま芋蒸しパン 果物・牛乳	チーズおかかおにぎり 果物・牛乳	コーンマフィン 果物・牛乳	スイスロール 果物・牛乳
		377/23.3/14.8/2.5	461/20.2/20.3/1.5	435/22.3/24.0/2.6	450/19.2/16.7/1.2	468/21.9/24.5/0.9
		386/19.0/10.2/1.9	454/16.4/14.6/1.2	359/17.5/18.1/2.3	447/15.9/11.9/0.8	399/17.2/17.8/0.9
10	11	12 ぴ・スイミング	13 餅つき誕生会	14	15	16
ごはん		パン		パン	ごはん	(ピラフ)
鶏の唐揚げ 筑前煮 なめたけ和え 豆腐となめこ の味噌汁		高野豆腐エビチリ チャーメン ツナサラダ 野菜スープ	カレーライス 春雨サラダ ベーコンスープ あんこもち(以上児) ゼリー(未満児)	ココット マカロニソテー ポテトサラダ きのこスープ	揚げ豆腐野菜あん 切り干し大根の煮物 かりぼり 白菜と油揚げ の味噌汁	チャウダー 果物 (おにぎりの日)
お好み焼き 果物・牛乳		クッパ 果物	ミルクサンド 果物・牛乳	バナナケーキ 果物・牛乳	じゃこトースト 果物・牛乳	ジャムサンド 果物・牛乳
513/26.9/22.1/2.9		570/28.3/25.1/1.6	641/21.1/17.9/1.7	422/16.1/21.2/1.3	416/18.6/20.6/2.1	409/16.3/18.3/0.7
498/21.6/15.8/2.2		468/22.3/19.1/1.5	440/13.9/11.3/1.1	351/12.6/15.9/1.2	419/15.2/15.0/1.7	419/14.9/13.7/0.9
17	18	19	20	21	22 職場訪問	23 勤労感謝の日
ごはん		パン	ごはん	パン	ごはん	
生姜焼き 南瓜の甘煮 五目和え 玉葱と厚揚げ の味噌汁		コロッケ 大豆のカレー煮 切り干し大根サラダ 野菜スープ	煮魚 かきあげ ゆかりきゅうり 大根と人参 の味噌汁	チーズミートローフ マーボー春雨 わかめのツナ和え 卵スープ	ひりょうず 野菜炒め さつま芋サラダ 白菜と白玉麩 の味噌汁	
ドーナツ 果物・牛乳		たぬきうどん 果物	もちもちパン 果物・牛乳	みそもち 果物・牛乳	オレンジケーキ 果物・牛乳	
483/22.7/20.5/1.7		497/21.2/17.8/2.0	420/21.6/17.0/2.4	539/26.1/29.4/2.3	488/18.1/25.1/1.4	
471/18.7/14.6/1.3		409/16.6/13.4/1.6	419/17.4/11.6/2.0	444/20.7/22.6/1.8	478/14.7/18.5/1.1	
24	25	26 ぴ・スイミング	27 お弁当の日	28	29	30
ごはん		パン		パン	ごはん	(炊き込みご飯)
揚げギョウザ おでん風煮 浅漬け もやしと高野豆腐 の味噌汁		卵焼き ジャーマンポテト ブロッコリー 豆腐スープ	手作りお弁当 キャベツときのこ の味噌汁	鶏のトマトソース煮 厚揚げミートソース ナムル 根菜スープ	ホッケの塩焼き すき昆布の煮物 納豆 じゃがいもと人参 の味噌汁	豚汁 果物 (おにぎりの日)
どら焼き 果物・牛乳		鮭わかめごはん 果物・牛乳	こっぺぱん 果物・牛乳	チーズじゃがまる 果物・牛乳	がんづき 果物・牛乳	肉まん 果物・牛乳
396/18.8/19.2/1.7		454/24.4/20.3/2.1	321/11.4/12.0/0.7	452/27.3/17.4/1.3	414/23.5/14.2/2.4	401/15.5/20.6/1.4
403/15.2/13.9/1.2		374/19.1/15.2/1.9	220/7.1/7.2/0.5	371/21.6/13.0/1.4	414/19.1/9.5/1.8	382/12.9/15.6/1.5

★都合により献立を変更することがあります。