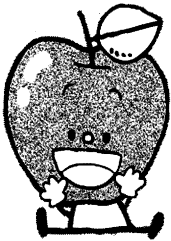


R7年度 11月 こんだて表

天昌寺保育園

日	月	火	水	木	金	土	
11月の予定 5日・・・誕生会 完全給食です。以上児さんの主食はいりません。 27日・・・お弁当の日 手作りお弁当のご準備をお願いします。 ☆ 11月11日は鮭の日です☆ 鮭という漢字が、魚へんに十一、十一、と書くことから 11月11日は『鮭の日』になっています。保育園では フライにさせていただきます♪				 未満児主食 おかず 汁物 午後のおやつ 以上児栄養価 未満児栄養価	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) 500/22.0/19.0/1.8 500/18.0/16.0/1.6	1 (鮭わかめごはん) 豚汁 果物 (おにぎりの日) ヨーグルト 果物・せんべい 339/10.9/14.7/1.0 367/12.1/13.1/1.0	
2	3 文化の日	4	5 誕生会	6運動遊び教室	7	8	
		ごはん 華風卵焼き ごまポテト 磯辺和え 玉ねぎと高野豆腐 の味噌汁 揚げパン 果物・牛乳 385/18.3/16.8/1.1 389/14.6/11.5/0.9	卵サンド タンドリーチキン マカロニサラダ 南瓜シチュー ゼリー 塩昆布おにぎり 果物・牛乳 658/29.4/27.5/2.6 490/21.6/19.6/1.9	ごはん 魚の香味焼き 煮豆 梅和え 大根と油揚げ の味噌汁 黒糖蒸しパン 果物・牛乳 383/24.8/12.5/1.2 393/20.4/10.3/0.9	ごはん シューマイ きんぴらごぼう 甘酢和え ニラと卵 の味噌汁 じゃ焼き 果物・牛乳 422/21.9/18.1/1.6 420/17.8/12.8/1.2	(ひじきごはん) 肉団子スープ 果物 (おにぎりの日) バウムクーヘン 果物・牛乳 463/21.9/24.2/0.9 437/18.2/18.9/1.0	
9		10	11ぴ・スイミング	12	13	14	15
		ごはん ひりょうず 野菜炒め さつまいもサラダ 白菜と人参 の味噌汁 ココアケーキ 果物・牛乳 457/17.9/25.4/1.5 451/14.7/18.7/1.2	パン 鮭フライ ポトフ パンパンジー 豆腐スープ いなり寿司 果物・牛乳 441/23.5/22.6/1.5 364/18.6/17.1/1.4	ごはん 八宝菜 ごぼうの唐揚げ 春雨中華和え かぶと厚揚げ の味噌汁 じゃこトースト 果物・牛乳 423/18.9/21.5/1.9 424/15.4/15.5/1.4	パン ココット マカロニミートソース ポテトサラダ きのこスープ ひつつみ 果物 462/19.4/15.8/1.5 380/15.0/11.7/1.2	ごはん 珍珠丸子 すき昆布の煮物 納豆 キャベツと高野豆腐 の味噌汁 さつまいも蒸しパン 果物・牛乳 438/23.4/17.8/1.3 435/19.1/12.5/0.9	(枝豆ご飯) けんちん汁 果物 (おにぎりの日) ドーナツ 果物・牛乳 440/20.0/19.7/1.0 433/16.8/14.4/0.8
16	17	18	19	20	21 職場訪問	22	
	ごはん ホッケの塩焼き ひじきの炒り煮 ごま和え 玉ねぎと人参 の味噌汁 ヨーグルトケーキ 果物・牛乳 385/20.4/17.6/1.5 393/16.7/12.3/1.2	パン 高野豆腐エビチリ チャーメン ツナサラダ わかめスープ スイートポテト 果物・牛乳 494/25.1/19.3/1.3 410/19.6/14.5/1.2	ごはん 鶏の唐揚げ 筑前煮 なめたけ和え 白菜ときこの 味噌汁 ピザトースト 果物・牛乳 385/22.0/19.3/1.9 396/18.0/13.8/1.4	パン グラタン 大豆のカレー煮 切り干し大根サラダ 卵スープ わかめうどん 果物 480/21.6/19.8/1.5 395/17.0/15.2/1.3	ごはん 生姜焼き 南瓜の甘煮 五目とえ 大根とふのり の味噌汁 カレーパン 果物・牛乳 442/22.4/21.0/1.4 439/18.3/15.1/1.1	(ピラフ) チャウダー 果物 (おにぎりの日) ジャムサンド 果物・牛乳 409/16.3/18.3/0.7 419/14.9/13.7/0.9	
23	24 振替休日	25ぴ・スイミング	26	27 お弁当の日	28	29	
		ごはん 煮魚 かき揚げ ゆかりきゅうり 豆腐となめこ の味噌汁 クッキー 果物・牛乳 451/21.2/20.9/1.4 447/17.4/15.0/1.1	ごはん つくね焼き マーボー春雨 中華和え じゃがいもとわかめ の味噌汁 お好みマカロニ 果物・牛乳 413/20.2/25.0/1.6 415/16.5/18.0/1.2	揚げ豆腐野菜あん 切り干し大根の煮物 かりばり 白菜と高野豆腐 の味噌汁 オレンジケーキ 果物・牛乳 341/12.5/13.7/0.9 236/8.0/8.7/0.7	ごはん 揚げ豆腐野菜あん 切り干し大根の煮物 かりばり 白菜と高野豆腐 の味噌汁 オレンジケーキ 果物・牛乳 434/17.7/21.3/1.4 433/14.5/15.5/1.1	(炊き込みご飯) ベーコンスープ 果物 (おにぎりの日) スイスロール 果物・牛乳 364/12.1/16.8/0.7 354/10.6/12.6/1.1	

★都合により献立を変更することがあります。