

みどりの森保育園（卵・大豆・胡麻除去）

2022年11月献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 バナナ いりこ 牛乳	2 ぶかし芋 牛乳	3	4 バナナ いりこ 牛乳	5 おせんべい 牛乳
昼食		照り焼きチキントースト 小松菜と玉葱のスープ ブロッコリーのサラダ りんご	御飯 もやしとにらの澄まし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 みかん	文化の日	御飯 けんちん汁（豆腐） 豚肉とさつまいもの炒め物（ごま） キャベツの塩昆布和え（塩こんぶ） オレンジ	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ（豆腐） 中華きゅうり バナナ
午後		ひじきごはん（油揚げ） 牛乳	フルーツクリームサンド 牛乳		チョコフレーククッキー（卵） 牛乳	南瓜クリームパイ 牛乳
午前	7 りんご 牛乳	8 バナナ いりこ 牛乳	9 ぶかし芋 牛乳	10 りんご 牛乳	11 バナナ いりこ 牛乳	12 おせんべい 牛乳
昼食	御飯 かぶと油揚げの味噌汁（油揚げ） 鯖の幽庵焼き 五目きんぴら オレンジ きゅうりのゆかり和え	ロールパン ポテトのコンソメスープ 白身魚のピカタ（卵） もやしサラダ りんご	御飯 白菜の味噌汁 磯辺つくね（卵） 大根とツナのサラダ（ごま） みかん	カレーうどん さつまいものサラダ バナナ	御飯 根菜汁 鶏肉のネギみそ焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し オレンジ	ナス入りツナトマトスパゲティー キャベツとコーンのスープ きゅうりとささみのサラダ りんご
午後	きなこパン（きな粉） 牛乳	ゆかりおにぎり（ごま） 牛乳	ぶどうゼリー おせんべい 牛乳	中華おこわ 牛乳	ピザ蒸しパン（卵） 牛乳	さつまいもクッキー 牛乳
午前	14 りんご 牛乳	15 バナナ いりこ 牛乳	16 ぶかし芋 牛乳	17 りんご 牛乳	18 バナナ いりこ 牛乳	19 おせんべい 牛乳
昼食	マーボー丼（豆腐） 青梗菜の中華スープ 南瓜ソテー オレンジ	お赤飯（ごま） 麩と三つ葉の澄まし汁 チキンカツ（卵 胡麻） キャベツとツナのサラダ りんご	御飯 もやしとにらの澄まし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 みかん	担々麺（ねりごま） ひじきのマリネ バナナ	御飯 けんちん汁（豆腐） 豚肉とさつまいもの炒め物（ごま） キャベツの塩昆布和え（塩こんぶ） オレンジ	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ（豆腐） 中華きゅうり バナナ
午後	すいとん 牛乳	オレンジマフィン（卵） 牛乳	フルーツクリームサンド 牛乳	お好み焼き（卵） 牛乳	チョコフレーククッキー（卵） 牛乳	南瓜クリームパイ 牛乳
午前	21 りんご 牛乳	22 バナナ いりこ 牛乳	23	24 りんご 牛乳	25 バナナ いりこ 牛乳	26 おせんべい 牛乳
昼食	御飯 かぶと油揚げの味噌汁（油揚げ） 鯖の幽庵焼き 五目きんぴら オレンジ きゅうりのゆかり和え	ピラフ 白菜のスープ ミートローフ（卵） コールスローサラダ 揚げじゃが りんご	勤労感謝の日	カレーうどん さつまいものサラダ バナナ	御飯 根菜汁 鶏肉のネギみそ焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し オレンジ	ナス入りツナトマトスパゲティー キャベツとコーンのスープ きゅうりとささみのサラダ りんご
午後	きなこパン（きな粉） 牛乳	チーズケーキ（卵） 牛乳		中華おこわ 牛乳	ピザ蒸しパン（卵） 牛乳	さつまいもクッキー 牛乳
午前	28 りんご 牛乳	29 バナナ いりこ 牛乳	30 ぶかし芋 牛乳	☆今月の平均栄養価 エネルギー 3~5歳 554kcal 1~2歳 480kcal たんぱく質 21.6g 19.4g 脂質 17.6g 15.8g 		
昼食	御飯 えのきとキャベツの味噌汁 真砂揚げ（豆腐 ごま 卵） ごぼうと蓮根のサラダ オレンジ	ロールパン ブロッコリーのカレースープ NEWカジキのトマトソース ポテトサラダ りんご	御飯 じゃが芋とにらの味噌汁 豚肉とほうれん草のブルコギ風 （ごま）キャベツとじゃこのおか か和え（ごま） みかん			
午後	さつまいも入りいろいろ 牛乳	五平もち（ごま） 牛乳	バナナケーキ（卵） 牛乳			