



みどりの森保育園

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 ふかし芋 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 豚肉とさつま芋の炒め物 キャベツの塩昆布和え オレンジ	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ 中華きゅうり バナナ			
午後		ひじきごはん 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 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 ふかし芋 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 鱈の幽庵焼き 五目きんぴら きゅうりのゆかり和え オレンジ	ロールパン ポテトのコンソメスープ 白身魚のピカタ もやしサラダ りんご	御飯 白菜の味噌汁 磯辺つくね 大根とツナのサラダ みかん	カレーうどん さつま芋のサラダ 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 牛乳	ゆかりおにぎり 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 牛乳	さつま芋クッキー 牛乳			
午前	14 りんご 牛乳	15 バナナ いりこ 牛乳	16 ふかし芋 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 青梗菜の中華スープ 南瓜ソテー オレンジ	七五三メニュー	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 ひじきのマリネ バナナ	御飯 けんちん汁 豚肉とさつま芋の炒め物 キャベツの塩昆布和え オレンジ	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ 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 牛乳	フルーツクリームサンド 牛乳	お好み焼き 牛乳	チョコフレーククッキー 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 鱈の幽庵焼き 五目きんぴら きゅうりのゆかり和え オレンジ	お楽しみ給食	勤労感謝の日	カレーうどん さつま芋のサラダ 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 牛乳	チーズケーキ 牛乳		中華おこわ 牛乳	ピザ蒸しパン 牛乳	さつま芋クッキー 牛乳			
午前	28 りんご 牛乳	29 バナナ いりこ 牛乳	30 ふかし芋 牛乳						
昼食	御飯 えのきとキャベツの味噌汁 真砂揚げ 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 キャベツとじゃこのおかか和え みかん				☆今月の平均栄養価	3~5歳	1~2歳
午後	さつま芋入りいろいろ 牛乳	五平もち 牛乳	バナナケーキ 牛乳				エネルギー	554kcal	480kcal
				たんぱく質	21.6g	19.4g			
				脂質	17.6g	15.8g			