

エネルギー
たんぱく質
脂質 / 塩分
()は未満児

あゆみの森こども園



2021年11月分の献立

	防災訓練 1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	園外保育 (わかば以上) 5(金)	6(土)	
午前	ヨーグルト	チーズ		乳酸菌飲料	野菜入りソフトせん	チーズ	
昼食	防災食 610.2(502.9) 20.9(17.4) 20.9(16.4) 2.2(1.1)	御飯 さわらの塩糍漬 れんこん金平 豆腐みそ汁(里芋・杓苳草)	文化の日	ロールパン ポークビーンズ マカロニサラダ(ハム) 青りんごゼリー 559.1(534.2) 23.7(21.4) 13.6(11.7) 1.8(1.5)	御飯 豆腐入り松風焼 小松菜のおかかあえ(キャベツ) すまし汁(大根・イネ・わかめ) 551.5(491.8) 22.8(20.0) 15.2(14.5) 1.3(1.1)	牛丼 みそ汁(豆腐・南瓜・わかめ) バナナ 598.2(539.6) 21.5(19.8) 19.9(21.1) 2.6(2.4)	
午後	牛乳 フレンチトースト	牛乳 梅ちりおにぎり(ごま)		のむヨーグルト(強化) 果物(バナナ)	牛乳 大学芋(蒸し)	牛乳 スティックパン	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	木工体験 (ゆめ・そら) 12(金)	13(土)	
午前	ヨーグルト	チーズ	コーンクッキー	乳酸菌飲料	ベビースティック	チーズ	
昼食	御飯 鶏肉のパン粉焼き 人参ツナサラダ みそ汁(玉葱・じゃが芋・なめこ) 553.8(548.0) 28.0(24.5) 18.2(17.4) 1.7(1.6)	御飯 かじきのケチャップ煮 三色ごま野菜 かき玉汁(ほうれん草) 547.5(510.8) 21.4(21.6) 19.3(21.1) 2.0(1.8)	御飯 豆腐のえび風味焼き 青菜とササミの酢和え 豚汁 537.6(462.8) 23.6(19.3) 16.8(14.3) 1.2(0.9)	御飯 豚肉の香味焼き(もやし) 五目おえ 豆乳汁(かぼちゃ) 513.7(452.3) 27.2(22.9) 18.9(15.6) 1.4(1.1)	さくらごはん 和風厚焼玉子 大根サラダ みそ汁(里芋・サゲソ・玉葱) 547.8(452.6) 22.8(18.9) 18.4(15.2) 2.0(1.6)	御飯 豚汁 バナナ 431.6(413.3) 16.2(15.0) 9.0(11.6) 0.8(0.8)	
午後	牛乳 クリームパン	牛乳、甘酒スコーン	牛乳 果物(バナナ)	牛乳 おやつ小魚(ごま)	牛乳 バナナスティックパン	ヨーグルト せんべい(うま塩)	
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	
午前	ヨーグルト	チーズ	赤ちゃんせんべい	乳酸菌飲料	野菜入りソフトせん	チーズ	
昼食	御飯 ふんわりつくねあんかけ ツナブロッコリーサラダ 五目みそ汁(南瓜・大根・ごぼう) 525.9(464.8) 23.3(20.3) 14.0(12.4) 1.2(1.0)	御飯 魚のサクサクごま焼 中華サラダ(ハム・キャベツ・胡瓜・わかめ) そうめん汁 505.0(453.2) 24.0(22.5) 17.3(18.1) 2.1(1.8)	ロールパン クリームシチュー ひじきのツナ酢あえ(もやし) バナナ 532.1(478.2) 24.2(20.9) 15.7(13.4) 2.0(1.8)	御飯 ちくわ磯辺揚げ スパサラダ(ハム) 納豆汁(豆腐・大根・葱・わかめ) 575.4(517.3) 20.3(18.3) 15.1(12.9) 2.1(1.9)	御飯 豆腐入りハンバーグ もやしとわかめのナムル スープ(さつまいも・白菜・えのき) 520.1(419.9) 20.8(16.9) 18.0(14.7) 1.1(0.9)	御飯 ツナカレー バナナ 433.4(415.4) 15.6(14.8) 7.6(10.5) 1.9(1.7)	
午後	牛乳 ヨーグルト蒸パン	牛乳 チーズドック	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 焼きいも	牛乳 フルーツゼリー	ヨーグルト たまごせんべい	
	22(月)	23(火)	和食の日 24(水)	作品展(幼児) 25(木)	作品展(乳児) 26(金)	27(土)	
午前	チーズ		ヨーグルト	乳酸菌飲料	コーンクッキー	チーズ	
昼食	御飯 ハニースパイシーチキン ごぼうサラダ(ツナ) みそ汁(小松菜・玉葱・里芋・油揚げ) 571.0(491.6) 23.7(19.4) 14.6(15.3) 1.1(1.0)	勤労感謝の日	御飯 さばのみそ煮 青菜の土佐和え(小松菜) すまし汁(じゃが芋・えのき・生揚げ) 522.5(496.7) 25.1(23.9) 16.7(18.7) 1.7(1.6)	御飯 レバー入り肉団子 コールスローサラダ おかず汁 562.8(519.9) 21.2(19.6) 22.0(19.1) 1.6(1.3)	御飯 豚肉のしょうが焼き 切干大根とひじきの炒煮 むらくもスープ 562.8(519.9) 21.2(19.6) 22.0(19.1) 1.6(1.3)	豚丼 みそ汁(じゃが芋・わかめ・豆腐) バナナ 468.0(432.0) 17.6(15.7) 12.9(14.0) 1.2(1.2)	
午後	のむヨーグルト(強化) ミニポテト		牛乳 コーンフレークケーキ	牛乳 ドーナツ	牛乳 かぼちゃのきな粉かけ	ヨーグルト きらきらコーン	
	29(月)	30(火)					
午前	ヨーグルト	チーズ					
昼食	御飯 鶏肉の香味焼 キャベツの中華風サラダ スープ(じゃが芋・杓苳草) 580.9(501.3) 27.6(22.2) 21.4(17.9) 1.5(1.2)	御飯 鮭の香草焼き 五目きんぴら みそ汁(大根・白菜・油揚げ) 522.5(496.7) 25.1(23.9) 16.7(18.7) 1.7(1.6)					
午後	牛乳 チーズクッキー(レーズンなし)	牛乳 肉まん					

※午前のおやつは以上見はありません。

※材料の都合により、献立が変更することがあります。