

11月給食予定献立表

第2の我が家
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立						1・2歳児
		主 食	汁 物	主 菜	副 菜		午後 おやつ	午前 おやつ
1	月	ごはん	小松菜と小揚げの みそ汁	鶏むね肉の 塩こうじソテー	さつま芋となるとの 含煮	キャベツときゅうりの ゆで卵入りコールスロー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
2	火	ごはん (玄米入り)	大根と丸麴の みそ汁	ホッケのオイスター煮	ほうれん草と 厚揚げの煮浸し	ブロッコリーとトマトの なめ茸和え	チーズ ボール	フルーツ 牛乳
3	水	文化の日						
4	木	ごはん	キャベツと わかめのスープ	照り焼きハンバーグ (トマト・レタス付)	じゃが芋とベーコンの カレーソテー	小松菜ともやしの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
5	金	おにぎり (甘味噌)	煮込みうどん	さつま芋と 桜エビのかき揚げ	茄子のチーズ焼き	チンゲン菜と 厚揚げのおかか和え	カルピス ゼリー	フルーツ 牛乳
6	土	ごはん	ほうれん草と 豆腐のみそ汁	鶏むね肉とキャベツの クリーム煮	ブロッコリーの卵炒め	アスパラとトマトの フレンチサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
8	月	ごはん	小松菜となめこの みそ汁	豚ひき肉と茄子の ケチャップ炒め	キャベツと人参の 油炒め	ごまさつま	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
9	火	ごはん	じゃが芋と 玉ネギのみそ汁	揚げ鱈のレモン風味 (トマト・レタス付)	大根とベーコンの炒煮	大豆の色彩りサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
10	水	ごはん (雑穀米入り)	大根と人参の みそ汁	チンジャオロース	かに玉の銀あん	南瓜とベーコンの洋風煮	バナナ クッキー	フルーツ 牛乳
11	木	ごはん	厚揚げときのこの スープ	煮魚(カレイ)	ひじき入り炒り豆腐	ブロッコリーとチーズの ごま風味和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
12	金	あけぼの おにぎり	秋鮭の豆乳鍋	キャベツと ウインナーのスパゲッティ	鶏肉と たたきごぼうの金平	大根サラダ	人参 ゼリー	フルーツ 牛乳
13	土	豚丼	ほうれん草と 小揚げのみそ汁	* 丼の具 (玉ねぎソテー付)	大豆の五目煮	白菜とりんごのサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
15	月	ごはん	鶏むね肉と 大根のシチュー	ししゃものごま焼き	プレーンオムレツ	ブロッコリーとコーンの バターソテー	紅白饅頭	フルーツ 牛乳
16	火	ごはん	チンゲン菜と 豆腐のみそ汁	すり身の玉ねぎ揚げ	さつま芋のそぼろ煮	きゅうりとわかめの 酢の物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
17	水	ごはん	ほうれん草と卵の みそ汁	豚肉の生姜焼き	豆腐の五目中華あん	チンゲン菜とカニカマの オイスター炒め	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
18	木	チキンカレー	クリームコーンと 長ネギのスープ	* カレーの具 (茹で卵・ポテト付)	はんぺんの照り焼き	ほうれん草と えのき茸のナムル	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
19	金	おにぎり (大根葉甘辛)	野菜醤油ラーメン	サバの竜田揚げ (トマト・レタス付)	キャベツとしらすの 甘酢	煮豆	イチゴジャム 蒸しパン	フルーツ 牛乳
20	土	ごはん	ほうれん草と 高野豆腐のみそ汁	鮭のあけぼのソース	白菜の信田煮	さつま芋サラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
22	月	ごはん	キャベツと丸麴の みそ汁	豆腐とすり身の 山海揚げ	じゃが芋と人参の みそ炒め	白菜とわかめの ごま和え	マドレーヌ	フルーツ 牛乳
23	火	勤労感謝の日						
24	水	ごはん	けんちん汁	豚肉とキャベツの 旨み蒸し	茄子のたまご焼き	ほうれん草と人参の 納豆和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
25	木	ごはん (黒米入り)	白菜とわかめの みそ汁	ささみのチーズソテー (炒めピーマン付)	うの花炒り	ブロッコリーのさつまもち	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
26	金	お誕生プレート 洋風ちらし寿司	じゃが芋との カントリースープ	えびとアボカドのフライ (トマト・レタス付)	* ちらしの具 (フルーツ付)	人参グラッセ	ケーキ	フルーツ 牛乳
27	土	ごはん	大根と人参の みそ汁	大豆入り照り焼き ハンバーグ	南瓜ときのこの グラタン	小松菜とベーコンの 和風サラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
29	月	ごはん	しめじと小松菜の みそ汁	豚肉といんげんの 甘酢ソテー	じゃが芋とゆで卵の 含煮	キャベツと人参の 土佐和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
30	火	ごはん	白菜と春雨の スープ	ホッケの揚煮	ほうれん草と ちくわの和え物	きゅうりとトマトの チーズサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳

	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	432kcal	17.9g	14.4g
3～5歳児	497kcal	20.6g	16.5g

* おやつ・牛乳は150kcal加算されます。

令和3年11月1日