

11月 給食だより



菫根本幼稚園 R.3.10.28

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが美味しさを増します。冬の訪れに備え、色々な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
運動会の代休 通常保育の場合 ふりかけご飯 豚汁 しゅうまい	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 柿	文化の日	卵あんかけうどん 牛乳 薩摩芋の天ぷら	バターコッペ 牛乳 白菜のクリーム煮 豚肉と牛蒡の甘辛揚げ
	白米 麦 豆腐 豚肉 椎茸 筍 葱 人参 ニラ 大蒜 生姜 中華スープ 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 ゴマ油		うどん 鶏肉 人参 しめじ 蒲鉾 卵 あげ 葱 椎茸 かつお 昆布 醤油 みりん かたくり粉 薩摩芋 天ぷら粉	白菜 人参 玉葱 まいたけ 鶏肉 シチュールウ ブロッコリー コリール マカロニ 豚肉 生姜 酒 片栗粉 牛蒡 砂糖 醤油 ゴマ
食塩相当量 g	0.7 g		1.5 g	1.4 g
おやつ せんべい	ソフト豆もち		—	ぱりんこ
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
チャーハン 牛乳 わかめスープ りんご	ゆかりご飯 牛乳 そうめん汁 チキンカツ	黒豆おこわ 牛乳 豚汁 パイン	麦ごはん 牛乳 八宝菜 バナナ	ビビンバ 牛乳 わかめスープ グレープフルーツ
白米 しらす干し ハム 葱 人参 醤油 中華スープ 卵 筍 コーン きくらげ 玉葱 わかめ 鶏がらスープ 酒	白米 麦 ゆかり 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 醤油 白だし かつお 天ぷら粉 パン粉	白米 もち米 黒豆 人参 大根 牛蒡 豚肉 豆腐 葱 あげ 味噌 かつお	白米 麦 人参 豚肉 いか 玉葱 白菜 小松菜 筍 生姜 醤油 中華スープ 片栗粉 きくらげ きぬさや	白米 麦 酒 ゴマ油 豚肉 醤油 砂糖 生姜 大蒜 もやし いんげん 人参 ぜんまい 胡麻 玉葱 わかめ コーン 豆腐 鶏がらスープ
2.0 g	1.1 g	1.8 g	1.0 g	2.1 g
きなこもち	手塩屋	ハッピーターン	卵のサブレ	ホームパイ
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
年長永保寺	薩摩芋ごはん 牛乳 すいとん汁 秋刀魚のゴマ揚げ	チーズパン 牛乳 煮込みハンバーグ 青梗菜のスープ	ほうとう 牛乳 トンカツ	中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ みかん
	白米 麦 薩摩芋 ゴマ すいとん 鶏肉 人参 大根 牛蒡 椎茸 葱 醤油 みりん かつお	ハンバーグ ケチャップ ソース 砂糖 デミグラスソース トマトピューレ ワイン 青梗菜 ベーコン 玉葱 人参 えのき コーン あげ 鶏がらスープ 醤油 酒	ほうとう 南瓜 しめじ 葱 人参 牛蒡 あげ 鶏肉 味噌 豚肉 パン粉 天ぷら粉 ケチャップ ソース 砂糖 ワイン	白米 もち米 酒 ゴマ油 人参 鶏肉 メンマ 栗 ピース 醤油 中華スープ 砂糖 ワンタン 豚肉 玉葱 青梗菜
g	1.2 g	2.1 g	1.9 g	1.6 g
ばかうけ	Ca ウエハース	星たべよ	—	ロアンヌバニラ
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
鯛の蒲焼丼 牛乳 田舎汁 バナナ	勤労感謝の日	菜めし 牛乳 のっぺい汁 しゅうまい	切干大根ごはん 牛乳 なら玉スープ 薩摩芋チップス	シーチキンご飯 牛乳 粕汁 みかん
白米 麦 鯛 かたくり粉 醤油 砂糖 みりん 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ 薩摩芋 しめじ 蒟蒻 味噌 かつお 昆布		白米 麦 なめし 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 蒟蒻 舞茸 醤油 かつお 白だし	白米 麦 切干大根 鶏肉 牛蒡 あげ 蓮根 人参 枝豆 醤油 砂糖 酒 みりん 豆腐 ニラ 卵 玉葱 鶏がら スープ 椎茸	白米 麦 シーチキン 醤油 砂糖 人参 大根 里芋 サーモン 葱 豆腐 あげ 蒟蒻 味噌 酒粕 かつお 昆布
1.4 g	g	1.4 g	1.6 g	1.1 g
まがりせんべい		のり巻あられ	雪の宿	丸大豆せんべい
29 (月)	30 (火)	(水)	(木)	(金)
バターコッペ 牛乳 肉団子スープ 南瓜サラダ	根菜カレー 牛乳 バナナ	☆天候や都合によって、 献立やおやつを急に変更 することがあります。 ご了承ねがいます。		
鶏肉 生姜 白菜 人参 葱 春雨 コンソメ 醤油 豆腐 椎茸 南瓜 ハム チーズ 枝豆 マヨネーズ	白米 麦 生姜 大蒜 薩摩芋 人参 玉葱 牛蒡 蓮根 豚肉 ワイン カレールー			
2.2 g	2.0 g	g	g	g
田舎のおかき	—			

月平均の栄養価 エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.7 g