



献立表



2023/11月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1	水	ビスケット,麦茶	御飯,赤魚の煮付け,凍り豆腐の煮物,みそ汁,りんご	さつまいもとごまの蒸しパン,牛乳	
2	木	おせんべい,麦茶	御飯,鶏肉の照り焼き,切り干し大根の煮物,みそ汁,柿	豆腐揚げボール,牛乳	
3	金	文化の日			
6	月	ビスケット,麦茶	鶏ささみと豆腐の旨煮丼,さつまいもの甘煮,みそ汁,りんご	五平もち(みそ),牛乳	
7	火	おせんべい,麦茶	御飯,さけの塩焼き,小松菜の納豆和え,みそ汁,バナナ	クッキー,牛乳	
8	水	ビスケット,麦茶	御飯,松風焼き,キャベツの煮浸し,みそ汁,みかん	スイートパンプキン,牛乳	
9	木	おせんべい,麦茶	御飯,たらの揚げおろし煮,ひじきの煮物,みそ汁,りんご	きなこドーナツ,牛乳	
10	金	ビスケット,麦茶	みそ煮込みうどん,じゃがいものチーズ焼き,麦茶,バナナ	さけおにぎり,牛乳	
13	月	おせんべい,麦茶	カレーライス,小松菜のツナごま和え,みそ汁,みかん	バナナマフィン,牛乳	
14	火	ビスケット,麦茶	御飯,炒り豆腐,かぼちゃチップ,みそ汁,バナナ	チヂミ,牛乳	
15	水	おせんべい,麦茶 	御飯,ハンバーグ,マッシュポテト,豚汁,りんご	チーズケーキ,牛乳	
16	木	ビスケット,麦茶	お弁当の日		
17	金	おせんべい,麦茶	ロールパン,マカロニのケチャップ和え,クリームシチュー,バナナ	おせんべい,りんごゼリー,牛乳	
20	月	ビスケット,麦茶	御飯,マーボー豆腐,さつまいものチーズ焼き,みそ汁,りんご	ツナパン,牛乳	
21	火	おせんべい,麦茶	御飯,かつおの揚げおろし煮,ほうれん草のナムル,なめこ汁,バナナ	かぼちゃとレーズンのきな粉がけ,牛乳	
22	水	ビスケット,麦茶	御飯,ポークビーンズ,小松菜とキャベツのごま和え,みそ汁,みかん	ホットケーキ,牛乳	
23	木	勤労感謝の日			
24	金	おせんべい,麦茶	御飯,カレイの野菜あんかけ,ひじきと大豆の煮物,みそ汁,りんご	玄米フレークスナック,牛乳	
27	月	ビスケット,麦茶	カレーライス,ブロッコリーのマヨネーズ和え,みそ汁,みかん	お好み焼き,牛乳	
28	火	おせんべい,麦茶	納豆御飯,さけのちゃんちゃん焼き,豚汁,バナナ	フライドポテト,牛乳	
29	水	ビスケット,麦茶	御飯,肉豆腐,ほうれん草とコーンの磯和え,みそ汁,りんご	ジャムサンド,牛乳	
30	木	おせんべい,麦茶	ちゃんぽんラーメン,じゃがいものきんぴら,麦茶,バナナ	じゃこおかかおにぎり,牛乳	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	414	15.8	12.7	175	1.8	182	0.26	0.28	24	4.9	1.4
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	89	85	98	82	77	96	104	100	121	148	95

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。