

# 11月

# 給食献立カレンダー 後半



きたおおじ保育園

	月 11月15日	火 11月16日	水 11月17日	木 11月18日	金 11月19日	土 11月20日	日 11月21日
おひるごはん	 ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁	 納豆ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	 ひじきご飯 白糸タラの蒲焼風 ●いものこ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 チキンのパン粉焼き ほうれん草のしらす煮 みそ汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの みそ汁 ヨーグルト	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.6/6.2/45.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.9/8.0/41.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/13.5/7.8/43.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.8/5.8/43.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/12.6/9.1/39.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.1/7.5/47.4/0.8	
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
おひるごはん	 カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	勤労感謝の日	 けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ(オレンジ)	 ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	 コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの照り焼き 豚じゃが煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.8/5.5/52.7/1.0		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/10.0/6.7/37.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.4/6.9/40.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/11.5/11.3/51.5/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.8/4.4/43.5/0.7	
	11月29日	11月30日	<p>紅葉がきれいですね～</p>				
おひるごはん	 ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁					
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.6/6.2/45.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.9/8.0/41.6/0.7					

※都合により、献立を変更する場合がございます。