

11月

給食 献立カレンダー 前半



きたおおじ保育園

	月	火	水	木	金	土 11月1日	日 11月2日
おひるごはん						<p>鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁</p>	
						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/10.8/10.1/44.0/0.8	
おひるごはん	11月3日 文化の日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
		<p>ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー</p>	<p>けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ(柿)</p>	<p>ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁</p>	<p>鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(柿)</p>	
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/12.7/4.9/43.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/9.9/6.8/37.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/9.4/10.0/39.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/12.9/10.0/43.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/13.9/6.3/44.8/0.7	
おひるごはん	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日		
	<p>ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 豚肉のケチャップがらめ かぶとコーンのサラダ スープ</p>	<p>ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁</p>	<p>三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁</p>	<p>●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 ヨーグルト</p>		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/10.0/5.9/44.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.7/8.3/39.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 331/14.5/9.9/49.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.2/7.5/43.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/15.9/8.1/39.9/0.7		

※都合により、献立を変更する場合がございます。