



令和1年度11月 こんだてひょう

担当 福井 (もんもん)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
1 金	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ふ・もやし) すき焼き風煮物 スイートポテトサラダ	牛乳 紅茶とりんごの ケーキ	645.5(525.8) 20.5(19.2) 21.8(17.4) 1.8(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鶏肉のごまみそ焼き かぶの塩昆布あえ	348.1(243.7) 13.1(9.2) 9.5(6.6) 0.7(0.5)
2 土	豆乳 ヨーグルト	あんかけうどん	牛乳 ウエハース ラムネ 英字ビスケット			
5 火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(わかめ・豆腐) 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のおかかマヨ和え	ドリンクヨーグルト わかめおにぎり	556.4(468.7) 26.1(24.4) 10.4(9.3) 2.0(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) さつまいと鶏肉の甘辛炒め ほうれん草のごまあえ	331.8(232.2) 10.0(7.0) 4.0(2.8) 0.8(0.5)
6 水	豆乳 ヨーグルト	ロールパン ポークビーンズ カリフラワーのサラダ フルーツゼリー	ドリンクヨーグルト 手作りせんべい	510.2(471.5) 19.1(18.9) 14.8(12.4) 1.6(1.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) おでん風煮物 白菜の甘酢和え	318.9(223.2) 11.5(8.0) 6.2(4.4) 1.3(0.9)
7 木	豆乳 ヨーグルト	焼きうどん スープ(わかめ・凍り豆腐) ヨーグルト和え	牛乳 コーンフレーク	532.2(446.4) 17.5(17.0) 17.0(13.9) 2.7(2.0)	ごはん(押麦・キヌア入り) 筑前煮 かぼちゃチップ	315.0(220.5) 9.5(6.6) 3.8(2.7) 0.6(0.4)
8 金	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(里芋・玉ねぎ) チキンナゲット ブロッコリーのごま和え	牛乳 チーズクラッカー ラムネ ビスコ	661.2(536.5) 23.3(21.1) 21.9(17.4) 1.8(1.10)	ごはん(押麦・キヌア入り) さわらの蒸しみそ焼き ひじきのサラダ	338.5(236.9) 14.6(10.2) 8.1(5.6) 1.0(0.7)
9 土	豆乳 ヨーグルト	ハヤシライス	牛乳 動物ビスケット ラムネ 甘辛せんべい			
11 月	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(油揚げ・南瓜) 煮魚 ほうれん草のなめたけあえ	牛乳 ジャムサンドパン	669.7(536.8) 29.0(25.10) 16.2(13.1) 2.4(1.10)	和風スパゲティー ブロッコリーの三色サラダ	334.0(234) 12.6(8.8) 7.4(5.2) 3.3(2.3)
12 火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(麩・わかめ) 鶏肉の照り焼き 切干し大根の旨煮	ドリンクヨーグルト いりこ 水族館クッキー クリームサンド	601.9(480.1) 23.1(20.9) 20.0(15.1) 2.2(1.8)	ビビンバ丼 さつまいもスティック	430.8(301.6) 12.5(8.7) 8.8(6.2) 1.4(1.0)
13 水	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(法連草・えのき) 松風焼き 蓮根のシャキシャキサラダ	ドリンクヨーグルト フルーツの クリーム和え	556.4(462.5) 22.5(20.8) 13.2(11.1) 1.7(1.4)	ごはん(押麦・キヌア入り) 柳川風卵とじ 青梗菜の海苔酢和え	308.8(215.3) 10.3(7.1) 6.7(4.7) 0.9(0.6)
14 木	豆乳 ヨーグルト	秋野菜カレーライス スープ(コーン・ブロッコリー)	牛乳 赤飯おにぎり	714.9(574.2) 19.4(18.4) 15.8(13.1) 2.0(1.6)	炊き込み御飯 お豆腐揚げの甘辛煮 白菜の和え物	381.7(263.5) 12.1(8.4) 13.2(9.0) 1.4(1.0)
15 金	豆乳 ヨーグルト	ミルクラーメン きゅうりのゆかり和え 苺ゼリー	牛乳 黒糖きな粉 蒸しパン	690.5(567.9) 24.6(22.0) 25.6(19.9) 2.1(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) 厚揚げの中華あんかけ じゃが芋きんぴら	395.1(276.6) 11.7(8.2) 12.8(8.9) 1.0(0.7)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
16	土 豆乳 ヨーグルト	あんかけうどん	牛乳 ウエハース ラムネ 英字ビスケット			
18	月 豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ふ・もやし) すき焼き風煮物 スイートポテトサラダ	牛乳 紅茶とりんごの ケーキ	645.5(525.8) 20.5(19.2) 21.8(17.4) 1.8(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鶏肉のごまみそ焼き かぶの塩昆布あえ	348.1(243.7) 13.1(9.2) 9.5(6.6) 0.7(0.5)
19	火 豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(わかめ・豆腐) 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のおかかマヨ和え	♪お誕生日会♪ メニュー	590.2(492.4) 26.6(24.7) 13.6(11.5) 1.7(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) さつま芋と鶏肉の甘辛炒め ほうれん草のごまあえ	331.8(232.2) 10.0(7.0) 4.0(2.8) 0.8(0.5)
20	水 豆乳 ヨーグルト	ロールパン 豆乳スープ(コーン・法蓮草) コテージパイ カリフラワーのサラダ	ドリンクヨーグルト カルテツ ドーナツ ビスケット	518.7(417.7) 18.0(17.0) 20.4(15.5) 1.9(1.4)	ごはん(押麦・キヌア入り) おでん風煮物 白菜の甘酢和え	318.9(223.2) 11.5(8.0) 6.2(4.4) 1.3(0.9)
21	木 豆乳 ヨーグルト	焼きうどん スープ(わかめ・高野豆腐) ヨーグルト和え	牛乳 コーンフレーク	527.0(442.7) 17.8(17.2) 17.0(13.9) 2.7(2.0)	ごはん(押麦・キヌア入り) 筑前煮 かぼちゃチップ	315.0(220.5) 9.5(6.6) 3.8(2.7) 0.6(0.4)
22	金 豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(里芋・玉ねぎ) チキンナゲット ブロッコリーのごまあえ	牛乳 きらず揚げ ラムネ 動物ビスケット	661.2(536.5) 23.3(21.1) 21.9(17.4) 1.8(1.10)	ごはん(押麦・キヌア入り) さわらの蒸しみそ焼き ひじきのサラダ	338.5(236.9) 14.6(10.2) 8.1(5.6) 1.0(0.7)
25	月 豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(油揚げ・南瓜) 煮魚 ほうれん草のなめたけあえ	牛乳 ジャムサンドパン	669.7(536.8) 29.0(25.10) 16.2(13.1) 2.4(1.10)	和風スパゲティー ブロッコリーの三色サラダ	334.0(234) 12.6(8.8) 7.4(5.2) 3.3(2.3)
26	火 豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(麩・わかめ) 鶏肉の照り焼き 切干し大根の旨煮	ドリンクヨーグルト いりこ 水族館クッキー クリームサンド	601.9(480.1) 23.1(20.9) 20.0(15.1) 2.2(1.8)	ビビンバ丼 さつまいもスティック	430.8(301.6) 12.5(8.7) 8.8(6.2) 1.4(1.0)
27	水 豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(法蓮草・えのき) 松風焼き 蓮根のシャキシャキサラダ	ドリンクヨーグルト フルーツのクリー ム和え	556.4(462.5) 22.5(20.8) 13.2(11.1) 1.7(1.4)	ごはん(押麦・キヌア入り) 柳川風卵とじ 青梗菜の海苔酢和え	308.8(215.3) 10.3(7.1) 6.7(4.7) 0.9(0.6)
28	木 豆乳 ヨーグルト	秋野菜カレーライス スープ(コーン・ブロッコリー)	牛乳 黒糖きな粉 蒸しパン	621.2(508.7) 17.4(17.1) 16.7(13.8) 2.0(1.7)	炊き込み御飯 お豆腐揚げの甘辛煮 白菜の和え物	381.7(263.5) 12.1(8.4) 13.2(9.0) 1.4(1.0)
29	金 豆乳 ヨーグルト	青組さん ☆☆★リクエストメニュー★☆☆		680.0(560.7) 23.4(21.3) 24.3(19.1) 2.4(1.10)	ごはん(押麦・キヌア入り) 厚揚げの中華あんかけ じゃが芋きんぴら	395.1(276.6) 11.7(8.2) 12.8(8.9) 1.0(0.7)
30	土 豆乳 ヨーグルト	ハヤシライス	牛乳 きらず揚げ ラムネ ビスコ			

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※19日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米・キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。