

平成30年

こども園 もものき

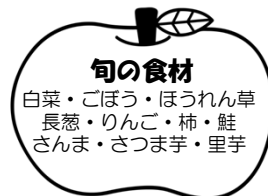
日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか <small>からだをしようぶに!</small>	きいろ <small>つよいちから!</small>	みどり <small>病氣からまもってくれる!</small>
1	木	こまるせんべい お茶	ごはん	カツオフレーク・キャベツ胡麻サラダ トマト・牛乳	ヨーグルト・お茶 アスパラビスケット	ヨーグルト・なまり節 魚肉ソーセージ	ごま・砂糖・油 ノンエッグマヨネーズ	生姜・いんげん・人参 キャベツ・もやし・トマト
2	金	フランスパン お茶	ごはん	マーマレードチキン・春雨サラダ・キウイ お茶	フライドポテト (カレー味)・牛乳	鶏肉	フワカ芋・じゃが芋 胡麻油・砂糖	キャベツ・人参 きゅうり・コーン
3	土			文化の日				
4	日							
5	月	胚芽クッキー お茶	ごはん	鮭照り焼き・かぼちゃ含め煮 味噌汁(キャベツ・もやし・にんじん)	みかん・牛乳 ベジタブル煎餅	鮭	砂糖	かぼちゃ・キャベツ みかん・もやし・人参
6	火	花せんべい お茶	ごはん	チキンときのこのトマトシチュー・三色磯和え キウイ・お茶	スイートポテト 牛乳	鶏肉	さつまいも・薄力粉 バター・練乳	玉葱・しめじ・にんにく ほうれん草・もやし・人参
7	水	クラッカー お茶	ごはん	蓮根つくね焼き・ひじきコールスロー お茶	あんこまき 牛乳	鶏肉	あんこまき 砂糖・油	キャベツ・人参 ひじき・蓮根・玉葱
8	木	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	かじきのカレーパン粉焼き・のり納豆 ミニ前橋tonon汁	りんご・牛乳 グレープフルーツ	かじき・豚肉 納豆・生揚げ	パン粉 じゃが芋	大根・人参・ねぎ パセリ・しめじ・生姜
9	金	バナナ お茶	ごはん	ユーリンチー・いんげん胡麻マヨネーズ 牛乳	柿・お茶 おからクッキー	鶏肉 カニカマ	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉・ごま・油	玉葱・人参・生姜 いんげん・にんにく
10	土	お菓子 牛乳	調理パン	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	パン	
11	日							
12	月	しらす煎餅 お茶	ごはん	炒り豆腐・きのこサラダ キウイ・お茶	甘食 牛乳	豆腐・鶏肉 なると	甘食 胡麻油	長葱・人参・椎茸 きゅうり・竹の子
13	火	茹でさつまいも お茶	ごはん	焼き鮭・ひじき煮 鶏ちゃんスープ	柿・星せんべい 牛乳	鶏肉・油揚げ・鮭 さつまいも揚げ	砂糖 さつまいも・油	ひじき・人参・白菜 大根・椎茸・柿
14	水	ぶどうゼリー お茶	鶏ごぼうごはん	生揚げもやし炒め・きゅうりとえのきの酢の物 バナナ・お茶	青のりラスク 豆乳	生揚げ・鶏肉 カニカマ	バター・マーガリン フワカ芋・片栗粉	もやし・にら・人参 きゅうり・えのき・ごぼう
15	木	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	ごぼうハンバーグ・サラダバイキング 牛乳	ラフランス・お茶 ミレービスケット	豚肉・鶏肉 豆腐	パン粉 油・砂糖	ごぼう・玉葱 レタス・キャベツ
16	金	りんご お茶	ミートソース スパゲティ	もやしコーンサラダ わかめスープ	菜飯おにぎり お茶	豚肉 しらす	スパゲティ ごま	玉葱・人参・セロリ 小松菜・きゅうり・コーン
17	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
18	日							
19	月	おからクッキー お茶	ごはん	八宝菜・ゆかり和え すまし汁(えのき・三つ葉)	ごまパン 牛乳	鶏肉 なると	片栗粉 胡麻パン	白菜・きくらげ 人参・玉葱・大根
20	火	きな粉せんべい お茶	ごはん	チキンカレー・福神漬・中華和え オレンジ・牛乳	イチゴフルーチェ クラッカー・お茶	鶏肉・干しエビ カニカマ	じゃが芋 胡麻油	玉葱・人参・にんにく もやし・ほうれん草
21	水	アスパラビスケット お茶	ごはん	洋風金平・きゅうりハムサラダ キウイ・お茶	大学芋 牛乳	豚肉 ハム	ごま 油・砂糖	ごぼう・きゅうり もやし・人参・きゅうり
22	木	バナナ お茶	ごはん	松風焼き・さわやか漬け・トマト 牛乳	まんじゅう お茶	鶏肉 卵	まんじゅう 砂糖	玉葱・人参・トマト 大根・きゅうり・レモン
23	金			勤労感謝の日				
24	土	お菓子 牛乳	調理パン	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	パン	
25	日							
26	月	このはせんべい お茶	ごはん	麻婆豆腐・ひじき中華サラダ のっぺい汁	りんごゼリー 胚芽クッキー・牛乳	豆腐・豚肉 かまぼこ	片栗粉 砂糖・油	人参・椎茸・もやし 大根・ごぼう・ピーマン
27	火	ミレービスケット お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・温野菜・グレープフルーツ お茶	コーンフレーク 牛乳	豚肉	コーンフレーク ごま油	生姜・玉葱・しめじ キャベツ・コーン・人参
28	水	星せんべい お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・きゅうり胡麻和え りんご・お茶	デザート 豆乳	高野豆腐 豚肉	片栗粉 ごま・油	人参・玉葱・椎茸 きゅうり・三つ葉
29	木	こまるせんべい お茶	ごはん	ポークポテトチャップ・コールスローサラダ 牛乳	国産コーンスープ フランスパン・お茶	豚肉	ノンエッグマヨネーズ・油 じゃが芋・フワカ芋	玉葱・人参・セロリ キャベツ・きゅうり・コーン
30	金	ももゼリー お茶	ごはん	さんまの蒲焼き・三色浅漬け みそ汁(白菜・油揚げ)	みかん・バナナ 牛乳	さんま 油揚げ	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉・胡麻	大根・きゅうり・人参 白菜・生姜・みかん

※献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

秋も深まり、季節は冬へと移り変わっていきます。
寒さも増してくるので、風邪予防のために、
うがい・手洗い、十分な睡眠、バランスの良い食事を
こころがけましょう。

スプーンマークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。



11月平均栄養価 幼児組

エネルギー 514kcal
タンパク質 19.8g
脂質 14.6g
塩分 1.3g