

令和元年

こども園 もものき

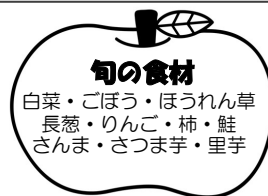
日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病氣からまもってくれる!
1	金	茹でさつまいも お茶	ごはん	ごぼうハンバーグ・サラダ パイキング お茶	柿・星せんべい 牛乳	鶏肉・豚肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト	さつまいも・油 パン粉 おにぎり	玉葱・ごぼう・コーン キャベツ・レタス・人参
2	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶				
3	日			文化の日				
4	月			振替休日				
5	火	胚芽クッキー お茶	ごはん	まぐろフレーク・ゆかり和え すまし汁(えのき・三つ葉)	フライドポテト (カレー味)・牛乳	まぐろなまり節	じゃが芋 砂糖・油	三つ葉・いんげん・人参 大根・きゅうり・えのき
6	水	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	炒り豆腐・春雨サラダ・キウイ お茶	あんこまき 牛乳	鶏肉・豆腐 なると	あんこまき ごま油・砂糖	ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり・コーン
7	木	アスパラビスケット お茶	ごはん	さんまの蒲焼き・ひじき煮 ミニ前橋tonjon汁	りんご・バナナ 牛乳	さんま・豆腐 生揚げ・さつまいも	じゃが芋・片栗粉 油・砂糖	大根・人参・ねぎ 干椎茸・ごぼう・生姜
8	金	食パン お茶	ごはん	ユーリンチー・いんげん胡麻マヨネーズ トマト・牛乳	柿・お茶 おからクッキー	鶏肉 カニカマ	おにぎり	玉葱・人参・生姜 いんげん・にんにく
9	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト		
10	日							
11	月	しらす煎餅 お茶	ごはん	鯖の塩焼き・のり納豆 鶏ちゃんスープ	りんごゼリー 胚芽クッキー・牛乳	鯖・納豆 鶏肉・油揚げ	油	大根・人参 白菜・ねぎ・きゅうり
12	火	クラッカー お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・キウイ きのこサラダ(ブチサラダパイキング)・お茶	スイートポテト 牛乳	鶏肉・高野豆腐 練乳	片栗粉 さつまいも・油	玉葱・人参・三つ葉 きゅうり・しめじ
13	水	ぶどうゼリー お茶	ごはん	八宝菜・さつまいもサラダ (ブチサラダパイキング) バナナ・お茶	あべかわマカロニ 牛乳	豚肉・きな粉 なると・イカ	さつまいも・片栗粉 マカロニ・砂糖	白菜・玉葱・人参 きくらげ・竹の子
14	木	とつとちゃん煎餅 お茶	食パン	チキンときのこのトマトシチュー・三色磯和え お茶	ラフランス・お茶 ミレービスケット	鶏肉	バター・薄力粉 食パン・油	玉葱・人参・もやし ほうれん草・しめじ
15	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	もやし・わかめ ねぎ・玉葱・小松菜
16	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	
17	日							
18	月	おからクッキー 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)	りんご・牛乳 ベジタブル煎餅	鮭	砂糖	かぼちゃ・キャベツ りんご・もやし・人参
19	火	食パン お茶	鶏ごぼうごはん	生揚げもやし炒め・きゅうりハムサラダ 牛乳	干し芋・みかん 牛乳	鶏肉・生揚げ ハム	食パン・干し芋 油・片栗粉	もやし・人参・きゅうり きゅうり・ニラ
20	水	きな粉せんべい お茶	五穀ごはん	チキンカレー・福神漬・中華和え キウイ・牛乳	イチゴフルチェ クラッカー・お茶	鶏肉・干しエビ カニカマ	じゃが芋 砂糖・ごま油	玉葱・人参・もやし ほうれん草・キウイ
21	木	バナナ お茶	ごはん	松風焼き・さわやか漬 牛乳	コーンスープ パン・お茶	鶏肉・豆乳 卵	パン 砂糖・油	玉葱・人参・コーン 大根・きゅうり
22	金	こまるせんべい お茶	ごはん	マーマレードチキン・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	ごま	人参・トマト キャベツ・もやし
23	土			勤労感謝の日				
24	日							
25	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 みそ汁(白菜・油揚げ)	ふかいも 牛乳	豆腐・豚肉 油揚げ	さつまいも 砂糖・油	人参・椎茸・もやし 白菜・ひじき・ピーマン
26	火	ミレービスケット お茶	ごはん	こがね煮・温野菜・グレープフルーツ お茶	コーンフレーク 牛乳	豚肉 生揚げ	コーンフレーク・じゃが芋 片栗粉・ごま油	玉葱・人参・キャベツ 竹の子・干椎茸
27	水	星せんべい お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・きゅうり胡麻和え お茶	デザート 牛乳	豚肉	ごま 油・片栗粉	生姜・人参・玉葱 きゅうり・しめじ
28	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	まんじゅう お茶	豚肉	ごま	玉葱・人参・セロリ キャベツ・きゅうり・コーン
29	金	ももゼリー お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・三色浅漬 みそ汁(さつまいも・玉葱・油揚げ)	みかん・バナナ 牛乳	かじき 油揚げ	油・パン粉 さつまいも	大根・きゅうり・人参 玉葱・パセリ・みかん
30	土			♪ お遊戯会 ♪				

*献立は都合により内容が変わることがあります。

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。

はや寝！はや起き！朝ごはん！



11月分平均栄養価 幼児組

エネルギー	529kcal
タンパク質	19.8g
脂質	15.7g
塩分	1.3g