

令和5年

こども園 もものき

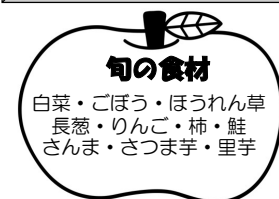
日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気からまもってくれる!
1	水	アスバラビスケット お茶	ごはん	鶏の胡麻照焼き・ひじき煮 のっぺい汁・お茶	柿・ヨーグルト ジュース	鶏肉・さつまいも 生揚げ・なると	ごま・砂糖・油 里芋・片栗粉	生姜・人参・ごぼう しめじ・大根・ねぎ
2	木	カリコリきゅうり お茶	ごはん	アジフライ・キャベツ香り漬け トマト・牛乳	ふかしいも お茶	さんま	薄力粉・油 ごま・さつまいも	きゅうり・キャベツ 人参・トマト
3	金			文化の日				
4	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	大根 人参
5	日							
6	月	クラッカー お茶	ビビンバ	わかめスープ バナナ・お茶	選べるゼリー・牛乳 このはせんべい	鶏肉	砂糖・ごま油 ごま	にんにく・生姜・もやし ほうれん草・人参・ねぎ
7	火	しらすせんべい お茶	ごはん	カジキみそマヨ焼き・ひじき中華サラダ トマト・牛乳	ボンデケーキ お茶	かじき チーズ	ノイグ マヨネーズ・砂糖 ごま油・白玉粉・バター	もやし・きゅうり 人参・トマト
8	水	粉吹芋(青のり) お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・じゃこ納豆 みそ汁(白菜・油揚げ)・お茶	焼きまんじゅう風トースト 牛乳	生揚げ・豚肉・納豆 じゃこ・油揚げ	じゃが芋・油・砂糖 片栗粉・食パン	もやし・にら・人参 生姜・きゅうり・白菜
9	木	花せんべい お茶	さつまいもごはん	豚肉生姜焼き・サラダバイキング お茶	ラフランス・豆乳 ベジタブル煎餅	豚肉	油 さつまいも	生姜・玉葱・しめじ コーン・人参・キャベツ
10	金	マンナビスケット お茶	五穀ごはん	ポークカレー・福神漬・りっちゃんサラダ 牛乳	チーズ・お茶 ミレービスケット	豚肉・ハム かつお節・チーズ	五穀米・油 じゃが芋・砂糖	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・コーン
11	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
12	日							
13	月	星せんべい お茶	ごはん	タンドリーフィッシュ(鯖)・さわやか漬け 鶏ちゃんこスープ・お茶	メープルクッキー 牛乳	鯖・鶏肉 油揚げ	ノイグ マヨネーズ・砂糖 薄力粉・バター	大根・きゅうり 人参・白菜・ねぎ
14	火	アニマルビスケット お茶	みそラーメン	かじき竜田揚げ・きゅうりハムサラダ お茶	干し芋・みかん 牛乳	豚肉 かじき・ハム	中華麺・片栗粉 ごま油・さつまいも	人参・ねぎ・もやし 玉葱・コーン・にら
15	水	ヨーグルト お茶	ごはん	炒り豆腐・いんげん胡麻マヨネーズ トマト・牛乳	デザート お茶	ヨーグルト・豆腐・鶏肉 なると・カニカマ	砂糖・油・ごま ノイグ マヨネーズ	人参・ねぎ 椎茸・竹の子
16	木	フランスパン お茶	さくらごはん	八宝菜・きのこサラダ バナナ・牛乳	大学芋 お茶	豚肉・いか なると	ノイグ マヨネーズ・ごま油・さつまいも 片栗粉・ごま・砂糖	白菜・玉葱・人参 しめじ・えのき・きゅうり
17	金	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	マーマレードチキン・スパゲティサラダ ミネストローネ・お茶	ココア蒸しパン 飲むヨーグルト	鶏肉・ハム 魚肉ソーセージ	ノイグ マヨネーズ・油 ノイグ マヨネーズ	きゅうり・人参・コーン 玉葱・にんにく
18	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
19	日							
20	月	きな粉せんべい お茶	ごはん	かじき照り焼き・三色磯和え 豆乳入りみそ汁(じゃが芋・しめじ)・お茶	りんご・牛乳 胚芽クッキー	かじき	じゃが芋	ほうれん草・人参 もやし・しめじ
21	火	茹でさつまいも お茶	ごはん	しらす入り麻婆豆腐・中華和え オレンジ・牛乳	いちごフルーチェ クラッカー・お茶	豆腐・豚肉・しらす カニカマ・桜えび	さつまいも 片栗粉・ごま油	椎茸・ねぎ・人参 ピーマン・ほうれん草
22	水	ももゼリー お茶	パン	かぼちゃシチュー・春雨サラダ 牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏肉	食パン・じゃが芋・油 薄力粉・バター・砂糖	玉葱・人参・コーン きゅうり・キャベツ
23	木			勤労感謝の日				
24	金	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	ポークポテトチャップ・もやしコーンサラダ 春雨スープ・お茶	カロチンケーキ 豆乳	豚肉	じゃが芋 油・砂糖	玉葱・人参・セロリ もやし・コーン・きゅうり
25	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	大根 人参
26	日							
27	月	こまるせんべい お茶	ごはん	チーズハンバーグ・ポテトサラダ トマト・牛乳	みかん・バナナ お茶	鶏肉・豚肉 豆腐・チーズ・ハム	パン粉・じゃが芋 ノイグ マヨネーズ	玉葱・きゅうり・人参 キャベツ・トマト
28	火	食パン お茶	ふりかけごはん	高野豆腐そぼろあん・青菜じゃこ和え お茶	コーンフレーク 牛乳	高野豆腐 鶏肉・じゃこ	食パン・ごま油 砂糖・片栗粉	人参・椎茸・玉葱 三つ葉・ほうれん草
29	水	このはせんべい お茶	ごはん	スタミナ焼き・切昆布煮 すまし汁(わかめ・麩)・お茶	スイートポテト 豆乳	豚肉 油揚げ	砂糖・麩・バター さつまいも・油	大根・玉葱・人参 にら・にんにく・生姜
30	木	豆花クッキー お茶	ごはん	鮭の照り焼き・かぼちゃ含め煮 ミニ前橋トントン汁・お茶	柿・牛乳 ミニわかめ煎餅	鮭・豚肉 生揚げ	砂糖・油 じゃが芋	かぼちゃ・大根・人参 ごぼう・ねぎ・しめじ

*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月分平均栄養価 幼児組

エネルギー	496 kcal
タンパク質	19.5g
脂質	15.9g
塩分	1.3g