

11月給食献立予定表

いわき短期大学附属幼稚園

日	曜	献立名	栄養価		おもな材料
			熱量	たんぱく質	
4	火	イカフライ マカロニのナポリ風 スープ	258	12.7	いか マカロニ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン 白菜 水菜 かにかま
5	水	ポークピカタ 中華和え 牛乳	270	12.9	豚肉 卵 キャベツ もやし わかめ にんじん きゅうり コーン缶
6	木	麻婆豆腐 果物 ブロッコリーサラダ 牛乳	250	12.5	豆腐 豚ひき肉 たまねぎ ブロッコリー かまぼこ コーン缶 バナナ
⑦	金	ハムカツ 和風スパゲティ トマトスープ	269	13	ハム スパゲティ 小松菜 ツナ しめじ トマト たまねぎ キャベツ ベーコン
10	月	エビカツ 煮物 果物 牛乳	266	12.9	えび じゃがいも 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ オレンジ
⑪	火	ウインナーソテー かぼちゃサラダ 春雨スープ	254	12.6	ウインナー かぼちゃ チーズ きゅうり 春雨 ニラ にんじん 卵
12	水	チキンカツ 切昆布煮 牛乳	268	12.9	鶏肉 卵 キャベツ 切昆布 糸こんにゃく にんじん さつまあげ
13	木	すき焼き風煮 果物 スティックチーズ 牛乳	252	12.9	豚肉 白菜 ねぎ しめじ 糸こんにゃく 焼豆腐 チーズ バナナ
14	金	魚のムニエル 中華春雨 みそ汁	250	12.4	魚 春雨 ハム にんじん きゅうり コーン缶 みかん缶 白菜 わかめ
17	月	ちくわ磯辺天 煮物 牛乳	263	12.8	ちくわ 卵 じゃがいも 豚肉 糸こんにゃく たまねぎ にんじん
⑮	火	ミートボール 青菜のソテー 果物 牛乳	262	12.7	豚ひき肉 たまねぎ 卵 キャベツ ほうれん草 ベーコン コーン缶 パインアップル
19	水	魚の竜田揚げ マカロニサラダ 牛乳	255	12.7	魚 しょうが キャベツ マカロニ にんじん にんじん ハム きゅうり コーン缶
20	木	カレー フルーツヨーグルト 牛乳	266	12.8	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ バナナ みかん缶 パイン缶
21	金	焼魚 さつまいも汁	251	12.6	魚 さつまいも 豚肉 にんじん たまねぎ 白菜
⑳	火	白身魚フライ 三色和え クリームスープ	249	12.4	魚 もやし にんじん きゅうり じゃがいも たまねぎ ウインナー チンゲン菜
26	水	焼肉 ポテトサラダ 果物 牛乳	258	12.7	豚肉 たまねぎ ピーマン じゃがいも にんじん きゅうり コーン缶 りんご
27	木	メンチカツ スパゲティナポリタン 牛乳	263	12.6	豚ひき肉 たまねぎ キャベツ スパゲティ ハム にんじん ピーマン マッシュルーム缶
㉑	金	チキンソテー ワンタンスープ さつまいも甘煮	269	13	鶏肉 さつまいも ワンタン皮 もやし にんじん たまねぎ かまぼこ

秋も深まり冬の準備の時でもあります。空気が乾燥する寒い季節は手洗い、うがいが欠かせません。子どもにうがい、手洗いの習慣をつけるには、毎日、大人と一緒にいきましょう。そして、寒くなっても風邪をひかない、抵抗力のある身体づくりに心がけましょう。

※○囲んだ日(7・11・18・25・28日)は、パン推奨の日になっています。

※21日のさつまいもは年長組さんが収穫したものを使用します！

