

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	
5	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 パナナ
6	水	エビカツ 煮物 牛乳	266	13	えび じゃがいも にんじん たまねぎ 豚肉 糸こんにゃく
7	木	ハムのピカタ 春雨サラダ 牛乳	270	12.6	ハム 卵 キャベツ 春雨 にんじん きゅうり コーン缶 みかん缶
8	金	とんかつ ごま和え 牛乳	268	12.9	豚肉 卵 キャベツ ほうれん草 ごま
11	月	コロケ 中華炒め 牛乳	253	12.6	じゃがいも たまねぎ キャベツ もやし にんじん 豚肉 チンゲン菜 かまぼこ
12	火	豚肉のみそ焼き スパゲティサラダ 牛乳	268	12.8	豚肉 キャベツ スパゲティ にんじん かにかま きゅうり コーン缶
13	水	ウインナーフライ 中華和え 果物 牛乳	259	12.6	ウインナー 卵 キャベツ もやし にんじん きゅうり わかめ ハム コーン缶 りんご
14	木	焼魚 煮物 牛乳	252	12.5	魚 大根 にんじん ベーコン たまねぎ 油揚げ
15	金	ハムエッグフライ いも汁	261	12.6	ハム 卵 さつまいも 豚肉 にんじん たまねぎ 大根 白菜
18	月	鶏肉の唐揚げ 三色和え 牛乳	250	12.5	鶏肉 しょうが 卵 キャベツ もやし にんじん きゅうり
19	火	すき焼き風煮 スティックチーズ 果物 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 パナナ
20	水	かき揚げ さつまいもの甘煮 牛乳	258	13	ムキエビ たまねぎ 卵 舞茸 にんじん 春菊 さつまいも
21	木	メンチカツ 切昆布煮 牛乳	255	12.7	豚ひき肉 たまねぎ 卵 キャベツ 切昆布 にんじん 糸こんにゃく さつまあげ
22	金	カレー カットフルーツ 牛乳	255	12.5	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ りんご みかん缶 パイン缶
25	月	白身魚フライ スパゲッティナポリタン 牛乳	249	12.4	魚 キャベツ スパゲティ にんじん ハム たまねぎ ピーマン マッシュルーム缶
26	火	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 オレンジ
27	水	ちくわ磯辺天 煮物 牛乳	253	12.6	ちくわ 卵 じゃがいも 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん
28	木	焼肉 ポテトサラダ 果物 牛乳	257	12.7	豚肉 しょうが 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 パイナップル
29	金	豚肉の衣揚げ 中華春雨 牛乳	266	12.7	豚肉 しょうが キャベツ 春雨 にんじん きゅうり コーン缶 みかん缶

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、大人が

一緒に行いましょう。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。

