

給食献立表



平成29年11月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金
<p>*イチョウの葉が黄色く色づいて、秋も本番になってきました。朝夕寒くなってきているので、体調管理に気をつけましょう。手洗いうがい、部屋の換気だけでなく体の中から風邪を予防しましょう。土の中で育つごぼうや人参などの根菜類は体を温め食物繊維も豊富です。季節の果物や香味野菜なども取り入れ免疫力を高め元気に過ごせるようにしましょう。</p> 		<p>11/1 未満児 牛乳 せんべい</p> <p>【芋煮会】 鶏から揚げ 薩摩汁（豚肉、さつま芋、里芋、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、あげ、シメジ、大根、人参） 含め煮（グリーンピース、わかめ） りんご 納豆 (292k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ビスケット</p>	<p>11/2 未満児 バナナ</p> <p>スクランブルエッグ（卵、カニカマ、パセリ） 野菜ソテー（ほうれん草、しめじ） ポトフ （キャベツ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ウインナー） 佃煮昆布 (234k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク サッポロポテト</p>	<p>11/3</p> <p>文化の日</p>
<p>11/6 未満児 みかん入りヨーグルト</p> <p>マーボー豆腐（豆腐、ねぎ、豚肉） きゅうりの酢の物 スパゲッティサラダ （スパゲッティ、人参、きゅうり、かまぼこ） チェリー 塩昆布 (260k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク 横綱あられ</p>	<p>11/7 未満児 りんご</p> <p>チキンのケチャップ煮（鶏肉、ピーマン、エリンギ） 大根サラダ（大根、水菜、ハム） 春雨スープ（春雨、キャベツ、豆腐、玉ねぎ） 佃煮昆布 (193k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク 野菜スナック</p>	<p>11/8 未満児 クラッカー</p> <p>肉じゃが（じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、こんにゃく、グリーンピース） 胡麻和え（ほうれん草、もやし、白菜） 味噌汁（豆腐、ねぎ、なめこ） ミニトマト チーズ 納豆 (219k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 スウィートポテト</p>	<p>11/9 未満児 豆乳 せんべい</p> <p>厚揚げの煮物（大根、厚揚げ、しらたき、人参） サラダ（きゅうり、みかん缶、パイン缶） 味噌汁（ふ、竹輪、わかめ） もみのり (242k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 胡麻ビスケット</p>	<p>11/10 未満児 チーズ</p> <p>豚カツ 野菜炒め （豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン） スープ（卵、ねぎ） ミニトマト ごま塩 (267k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 まがりせんべい</p>
<p>11/13 未満児 動物ビスケット</p> <p>角天の甘辛煮 高野豆腐の卵とじ （卵、椎茸、人参、ねぎ、高野豆腐） 酢の物（春雨、しらす、きゅうり） ミニトマト 塩昆布 (252k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ハッピーターン</p>	<p>11/14 未満児 みかん入りヨーグルト</p> <p>鶏の照り焼き ごぼうサラダ（ごぼう、人参、カニカマ、コーン） ワンタンスープ（ワンタン、ねぎ、チンゲン菜） もみのり (221k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレーフライ</p>	<p>11/15 未満児 クラッカー</p> <p>カレーシチュー（牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋） サラダ（きゅうり、キャベツ、バナナ、みかん缶） お浸し（もやし、白菜、ほうれん草） レーズン (216k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 おにぎりせんべい</p>	<p>11/16 未満児 牛乳 せんべい</p> <p>回鍋肉 （豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、竹の子、ピーマン） 春雨サラダ（春雨、かまぼこ、きゅうり） スープ（コーン、ねぎ、わかめ） 佃煮昆布 チーズ (197k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト</p>	<p>11/17 未満児 チーズ</p> <p>さんまの蒲焼 煮豆（大豆、こんにゃく、人参、昆布） 味噌汁（わかめ、じゃが芋、玉ねぎ） チェリー パセリ ごま塩 (298k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク えびせん</p>
<p>11/20 未満児 バナナ</p> <p>ケチャップ煮（じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、人参） ツナサラダ（レタス、きゅうり、人参、ツナ） スープ（キャベツ、ねぎ、ハム） 塩昆布 (203k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク たべっこ動物</p>	<p>11/21 未満児 みかん入りヨーグルト</p> <p>千草焼（卵、豚肉、人参、玉ねぎ、椎茸、ピーマン） レーズンサラダ（キャベツ、みかん缶、レーズン） チキンスープ （鶏肉、人参、玉ねぎ、えのき、チンゲン菜） もみのり (237k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク クラッカー</p>	<p>11/22 未満児 クラッカー</p> <p>きんぴら（ごぼう、しらす） 笹身サラダ（鶏肉、きゅうり、人参、レタス） クリームシチュー （豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、フロccoliー） 納豆 (209k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 大学芋</p>	<p>11/23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>11/24 未満児 チーズ</p> <p>【誕生会】 牛丼（牛肉、玉ねぎ、しらたき、人参、ねぎ） ポテトサラダ（じゃが芋、人参、きゅうり） 味噌汁（あげ、かぶ） りんご (536k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ぼんち揚げ</p>
<p>11/27 未満児 動物ビスケット</p> <p>すき焼き風煮 （牛肉、人参、豆腐、ねぎ、こんにゃく、白菜） マッシュポテト にら玉スープ（にら、卵、椎茸） ミニトマト 塩昆布 (216k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク さやえんどう</p>	<p>11/28 未満児 みかん入りヨーグルト</p> <p>鯖の照り煮 酢の物（わかめ、カニカマ、きゅうり） 豚汁（里芋、大根、ねぎ、豚肉） もみのり  (280k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 マカロニきな粉</p>	<p>11/29 未満児 バナナ</p> <p>ウインナーソテー チャウタン（じゃが芋、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、あげ、焼き豆腐、牛乳、ベーコン） サラダ（キャベツ、きゅうり、レタス） 納豆 (325k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 芋けんぴ</p>	<p>11/30 未満児 豆乳 せんべい</p> <p>煮物（角天、人参、いんげん） マカロニサラダ （マカロニ、きゅうり、人参、カニカマ、レーズン） 味噌汁（椎茸、じゃが芋、玉ねぎ） チェリー 佃煮昆布 (264k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク とんがりコーン</p>	