



11月のきゅうしよくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 脂肪		
11月1日	木	鮭菜飯・大根と油揚げのみそ汁・しゅうまい・れんこんのきんぴら・フルーチェ	米・菜飯・鮭・大根・玉ねぎ・油揚げ・しゅうまい・れんこん・人参・竹輪・フルーチェ	473kcal 16.6g 12.5g	せんべい	やきいも
11月2日	金	ごはん・肉豆腐・白菜とツナの和え物・りんご	ごはん・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・えのき・白滝・さやえんどう・白菜・ツナ・りんご	438kcal 14.9g 15.0g	ヨーグルト	おにぎり
11月5日	月	ピピンパ丼・わかめスープ・ゆかり和え・バナナ	米・牛肉・もやし・ほうれん草・人参・豆腐・わかめ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ゆかり・バナナ	464kcal 17.8g 12.6g	りんご	豆腐パンケーキ
11月6日	火	食パン(りんごジャム)・ブラウンシチュー・しらすサラダ・オレンジ	食パン・りんごジャム・鶏肉・豆乳・スナックえんどう・じゃがいも・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・しらす・オレンジ	447kcal 18.5g 15.5g	バナナ	大学芋
11月7日	水	ごはん・きのこ白菜のスープ・かぼちゃコロッケ・ほうれん草とコーンのサラダ・チーズ	米・白菜・えのき・しめじ・かぼちゃコロッケ・ほうれん草・とうもろこし・にんじん・ハム・チーズ	542kcal 14.1g 21.4g	ビスケット	おにぎり
11月8日	木	ごはん・麩のすまし汁・鯖の味噌煮・切干大根の酢の物	米・麩・ほうれん草・にんじん・さば・切干大根・きゅうり・ハム	410kcal 15.6g 11.5g	オレンジ	せんべい
11月9日	金	広東めん・キャベツのおひたし・ヨーグルト	中華麺・豚肉・かまぼこ・チンゲン菜・にんじん・玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ・キャベツ・小松菜・えのき・にんじん・ヨーグルト	490kcal 20.1g 9.6g	豆乳	蒸しパン
11月12日	月	ごはん・すき焼き風汁・ひじきサラダ・りんご	ごはん・牛肉・白菜・人参・白滝・しいたけ・ねぎ・焼き豆腐・春菊・干しひじき・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ツナ・りんご	568kcal 13.7g 29.5g	ヨーグルト	ビスケット
11月13日	火	薄揚げのそぼろ味噌丼・牛乳・水菜とわかめのナムル・バナナ	米・油揚げ・小松菜・鶏ひき肉・ごま・牛乳・水菜・わかめ・ちりめんじゃこ・バナナ	463kcal 21.9g 16.3g	りんご	バナナ
11月14日	水	きのこごはん・ごまみそスープ・豆腐ハンバーグ・さつまいもサラダ・のむヨーグルト	米・しめじ・しいたけ・にんじん・大根・小松菜・豆腐ハンバーグ・さつまいも・きゅうり・キャベツ・ハム・のむヨーグルト	558kcal 16.1g 18.4g	豆乳	プアマンケーキ
11月15日	木	ごはん・小松菜と生揚げのみそ汁・春巻き・三色和え	米・生揚げ・小松菜・はるまき・ほうれん草・もやし・にんじん・削り節	442kcal 9.6g 16.1g	バナナ	おにぎり
11月16日 誕生会	金	サフランライスチキンクリームがけ・マセドアンスープ・れんこんサラダ・デザート	米・サフラン・鶏肉・人参・玉ねぎ・ベーコン・マッシュルーム・しめじ・キャベツ・いんげん・大根・ハム・レンコン・デザート	556kcal 15.8g 14.2g	豆乳	りんごきんとん
11月19日	月	ニラのスタミナ丼・白菜の中華スープ・大根サラダ・オレンジ	米・豚ひき肉・にら・人参・玉ねぎ・白菜・春雨・えのき・人参・大根・きゅうり・ツナ・オレンジ	439kcal 15.1g 14.3g	ビスケット	おにぎり
11月20日	火	ごはん・ほうれん草としめじのみそ汁・照り焼き風肉団子・車麩と野菜の煮物・りんご	米・ほうれん草・しめじ・肉団子・車麩・人参・里芋・しいたけ・りんご	410kcal 14.8g 8.2g	せんべい	蒸しパン
11月21日	水	丸パン(ブルーベリー&マーガリン)・チリコンカーン・かみかみサラダ・みかん	丸パン・ブルーベリー&マーガリン・玉ねぎ・人参・豚ひき肉・大豆・じゃが芋・トマトジュース・きゅうり・ごぼう・さきいか・みかん	518kcal 17.4g 21.3g	ヨーグルト	きなこマカロニ
11月22日	木	芋煮うどん・牛乳・ブロッコリーのおかか和え・バナナ	うどん・里芋・こんにやく・しいたけ・ごぼう・ねぎ・牛肉・牛乳・ブロッコリー・人参・もやし・削り節・バナナ	487kcal 19.0g 13.8g	りんご	やきいも
11月26日	月	回鍋肉丼・豆腐ときのこのスープ・和風ドレッシングサラダ・バナナ	米・キャベツ・人参・玉ねぎ・豚肉・豆腐・ベーコン・人参・しいたけ・しめじ・しいたけ・えのき・きゅうり・バナナ	421kcal 17.4g 12.6g	ヨーグルト	バナナ
11月27日	火	ごはん・里芋と油揚げのみそ汁・あじフライ・キャベツとささみの和え物・チーズ	米・里芋・油揚げ・玉ねぎ・あじフライ・ささみ・もやし・キャベツ・人参・チーズ	462kcal 20.4g 13.3g	せんべい	おにぎり
11月28日	水	ちゃんぽん風ラーメン・きのこ小松菜の五目和え・フルーツヨーグルト	中華麺・豚肉・キャベツ・とうもろこし・人参・さやえんどう・しめじ・かまぼこ・豆乳・小松菜・えのき・しめじ・油揚げ・りんご・白桃缶・みかん缶・ヨーグルト	520kcal 19.7g 13.1g	オレンジ	大学芋
11月29日	木	ごはん・沢煮椀・いわしの梅煮・胡麻マヨネーズ・みかん	米・豚肉・人参・ごぼう・大根・三つ葉・ねぎ・いわし・キャベツ・ほうれん草・きゅうり・ちくわ・人参・みかん	552kcal 16.7g 23.0g	りんご	おにぎり
11月30日	金	さつまいもごはん・豆腐となめこのみそ汁・チキンナゲット・もやしとほうれん草の塩昆布和え・りんご	さつまいも・米・豆腐・なめこ・ナゲット・もやし・ほうれん草・人参・ハム・塩昆布・りんご	422kcal 14.7g 10.3g	バナナ	せんべい