



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2日	月	ごはん・芋煮・切りざい納豆・りんごサラダ	米/里芋・牛肉・つきこん・しいたけ・ごぼう・ねぎ/納豆・野沢菜・たくあん・人参/りんご・キャベツ・きゅうり・レーズン・酢・塩	419kcal 18.0g 10.8g	オレンジ	蒸しパン
11月4日	水	ゆかりごはん・はんぺんのすまし汁・玉子焼き・切り昆布・バナナ	ごはん・ゆかり/はんぺん・小松菜・えのき・人参/卵/刻み昆布・しらたき・人参・さつま揚げ・油揚げ・しょうゆ・砂糖/バナナ	350kcal 12.5g 5.4g	チーズ	お菓子
11月5日	木	ごはん・ほうれん草と油揚げのみそ汁・豚の生姜煮・キャベツときゅうりのおかかマヨ和え・オレンジ	米/ほうれん草・油揚げ・玉ねぎ/さば/キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ベジタブルソース・削り節/オレンジ	414kcal 16.8g 13.2g	りんご	フライドポテト
11月6日	金	カレーうどん・五色和え・ヨーグルト	うどん・人参・ねぎ・玉ねぎ・油揚げ・豚肉・干しいたけ・カレールウ/ほうれん草・干しひじき・人参・かまぼこ・ハム/ヨーグルト	426kcal 18.8g 10.4g	せんべい	おにぎり
11月9日	月	ごはん・白菜の中華スープ・いかスティック揚げ・ほうれん草とコーンのサラダ・チーズ	米/白菜・春雨・えのき・人参/いか/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム/チーズ	493kcal 19.3g 16.9g	オレンジ	なんちゃって肉まん
11月10日	火	しらすわかめごはん・ふのすまし汁・きんぴら包み焼き・味噌マヨ和え	米・わかめ・しらす/鮓・ほうれん草・人参/きんぴら包み焼き・キャベツ/ほうれん草・きゅうり・ちくわ/みそ・ベジタブルソース	350kcal 14.1g 7.4g	ヨーグルト	焼きじゃが
11月11日	水	メロンパン・ミートボールの豆乳スープ・ひじきの和風サラダ・りんご	メロンパン/じゃがいも・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ミートボール/豆乳/ひじき・人参・キャベツ・きゅうり・ハム・しょうゆ・砂糖・酢	493kcal 16.2g 15.5g	おやつソーセージ	おにぎり
11月12日	木	五目にゆう麺・ささかまの磯部揚げ・バナナ	うどん・豚肉・人参・大根・ねぎ・油揚げ・ほうれん草・しいたけ/笹かまぼこ・あおさ/バナナ	408kcal 16.1g 10.2g	せんべい	やきいも
11月13日 (在園児のみ)	金	チキンカレー・キャベツとコーンのスープ・切干大根のマヨサラダ・手作りデザート	米/じゃがいも・玉ねぎ・人参・鶏もも・カレールウ・トマトピューレ/キャベツ・とうもろこし/切干大根・人参・きゅうり・ツナ・ベジタブルソース/手作りデザート	490kcal 15.1g 8.2g	豆乳	ビスケット
11月16日	月	菜飯・牛乳・肉じゃが・しらす和え・りんご	米・菜飯/牛乳・じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・人参/しらす・さやえんどう/キャベツ・人参/しらす干し/しょうゆ/りんご	430kcal 19.2g 7.7g	せんべい	野菜のチヂミ
11月17日	火	牛丼・里芋と大根のみそ汁・海苔酢和え・みかん	米/牛肉・人参・玉ねぎ・しいたけ・しらす・さやえんどう/里芋・大根/ほうれん草・もやし・ハム・きざみのり・酢・しょうゆ/みかん	474kcal 18.1g 12.5g	バナナ	お菓子
11月18日	水	ごはん・じゃが芋と玉ねぎのみそ汁・鶏肉の照り焼き・キャベツとツナのサラダ・フルーチェ	米/玉ねぎ・じゃがいも/鶏もも・しょうが/キャベツ・ツナ・人参・きゅうり・しょうゆ・酢/フルーチェ	369kcal 18.2g 5.7g	りんご	麩ラスク
11月19日	木	ごはん・キャベツと豆腐のスープ・鮭のコーンマヨ焼き・しょうゆフレンチ・オレンジ	米/キャベツ・豆腐・もやし/鮭・ベジタブルソース・とうもろこし/パセリ/ほうれん草・もやし・人参・ハム・しょうゆ/オレンジ	360kcal 18.1g 8.0g	豆乳	アメリカンドッグ
11月20日	金	野菜しょうゆラーメン・大学芋・バナナ	中華麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・とうもろこし・人参/にら・なると/さつまいも・砂糖・しょうゆ/バナナ	549kcal 16.5g 11.4g	せんべい	おにぎり
11月24日	火	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁・豚の生姜焼き・ポテトサラダ・カットゼリー	米/豆腐・わかめ・ねぎ/豚肉・玉ねぎ・しょうが/じゃがいも・人参・きゅうり・ツナ・とうもろこし/ベジタブルソース/カットゼリー	485kcal 19.5g 13.1g	ヨーグルト	きな粉ドーナッツ
11月25日	水	アップルパン・秋のブラウンシチュー・キャベツのさっぱりサラダ・みかん	アップルパン/玉ねぎ・人参・鶏肉・さつまいも・マッシュルーム・さやえんどう・とうもろこし/ハヤシルー/キャベツ・きゅうり・人参・ハム・酢・しょうゆ/みかん	428kcal 14.5g 10.0g	豆乳	おにぎり
11月26日	木	ふりかけごはん・石狩汁・野菜肉団子・もやしとほうれん草の塩昆布和え	米・ふりかけ/鮓・じゃがいも・大根・人参・玉ねぎ・こんにやく・とうもろこし・ねぎ/野菜肉団子/もやし・ほうれん草・人参・塩昆布	409kcal 20.4g 6.0g	オレンジ	ビスケット
11月27日	金	焼き豚チャーハン・鶏肉と春雨のスープ・梅ぼん和え・バナナ	米・ねぎ・焼き豚・人参・なると・ピーマン・しいたけ/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・鶏もも/もやし・きゅうり・人参・ねり梅・ポン酢/バナナ	386kcal 13.0g 8.7g	りんご	蒸しパン
11月30日	月	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・あじフライ・パインサラダ	米/豆腐・なめこ/あじフライ/キャベツ・きゅうり・人参・パイン・レーズン・酢・塩	406kcal 12.9g 10.1g	オレンジ	せんべい