



# 11月のきゅうしょくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

2021.11

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 食塩相当量		
11月1日	月	ハッシュドビーフ・キャベツのさっぱりサラダ・フルーツ豆乳ヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ハヤシルウ/キャベツ・きゅうり・人参・ハム/ミックスフルーツ・豆乳ヨーグルト	497kcal 13.6g 2.0g	ハッピーターン ミニ	蒸しパン (さつまいも)
11月2日	火	ごはん・はんぺんのすまし汁・鶏肉とレンコンの甘酢あん・キャベツのおかかマヨ和え・りんご	米/はんぺん・えのきたけ・人参/鶏肉・レンコン・枝豆/キャベツ・きゅうり・コーン・かつお節/りんご	465kcal 17.6g 1.9g	まめびよ いちご	ビスケット
11月4日	木	ごはん・ほうれん草と油揚げのみそ汁・鯖のカレー焼き・小松菜とわかめのサラダ・チーズ	米/ほうれん草・油揚げ・玉ねぎ/さば・玉ねぎ・カレー粉/小松菜・わかめ・もやし・人参・ごま/チーズ	405kcal 18.3g 2.4g	バナナ	サッポロポテト
11月5日	金	五目にゆう麺・ポテトサラダ・みかん	ソフト麺・豚肉・人参・大根・ねぎ・油揚げ・ほうれん草・かまぼこ/じゃがいも・人参・きゅうり・シーチキン・コーン・ノンエッグマヨネーズ/みかん	486kcal 16.6g 2.7g	りんご	おにぎり
11月8日	月	ごはん・豆腐とわかめのすまし汁・鮭のごまフライ・切干大根とハムのサラダ・バナナ	米/豆腐・わかめ・人参/鮭・ノンエッグマヨネーズ・パン粉・ごま/切干大根・ハム・人参・きゅうり/バナナ	442kcal 20.0g 1.9g	豆乳ブルーベ リーヨーグルト	星たべよ
11月9日	火	デニッシュロール・チリコンカーン・ひじきとほうれん草のポン酢和え・オレンジ	デニッシュロール/玉ねぎ・人参・豚ひき・大豆・じゃが芋・カレー粉・トマトジュース/ひじき・ほうれん草・シーチキン・コーン/オレンジ	417kcal 15.3g 1.8g	白桃缶	おにぎり
11月10日	水	ごはん・コンソメスープ・タンドリーチキン・キャベツフレンチ・カットゼリー梨	米/玉ねぎ・人参・コーン・えのきたけ・ベーコン/鶏肉・ケチャップ・カレー粉/キャベツ・きゅうり・コーン・人参/カットゼリー梨	317kcal 6.1g 1.5g	バナナ	野菜のチヂミ
11月11日	木	ごはん・豚汁・卵焼き・パインサラダ	米/豚肉・人参・大根・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・豆腐/卵焼き/キャベツ・きゅうり・人参・パイン缶/レーズン	388kcal 14.4g 1.6g	ぼたぼた焼き	なんちゃって 肉まん
11月12日	金	ガパオライス・春雨スープ・フルーツミックス	米/鶏ひき・玉ねぎ・人参・赤ピーマン・パプリカ・カレー粉/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・ハム/みかん缶・白桃缶・パイン缶	422kcal 15.0g 1.5g	ポテコ	焼きじゃが
11月15日	月	ピラフ・きのこ白菜のスープ・鶏のから揚げ・しょうゆフレンチ・クレープ	米・人参・玉ねぎ・コーン・ベーコン/パセリ/白菜・えのきたけ・しめじ/鶏肉・にんにく・米粉/ほうれん草・もやし・コーン・人参/クレープ	498kcal 18.8g 1.7g	バナナ	ホットケーキ
11月16日	火	塩ラーメン・おひもサラダ・みかん	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・なると・玉ねぎ・もやし・ねぎ/さつまいも・じゃが芋・ハム・きゅうり・玉ねぎ・ノンエッグマヨネーズ/みかん	550kcal 19.7g 2.1g	おやつ ソーセージ	おにぎり
11月17日	水	ごはん・田舎汁・カレイの塩焼き・もやしとほうれん草の塩昆布和え・バナナ	米/豚肉・大根・ねぎ・豆腐・じゃが芋・えのきたけ/カレイ・塩/もやし・ほうれん草・人参・塩昆布/バナナ	348kcal 19.6g 2.0g	りんご	麩ラスク
11月18日	木	ごはん・豆腐の中華煮・れんこんサラダ・牛乳・りんご	米/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・チンゲン菜・オイスターソース/レンコン・きゅうり・人参・ハム・ノンエッグマヨネーズ/みかん	480kcal 18.4g 1.4g	ばりんこ	フライドポテト
11月19日 誕生会	金	ポークカレー・大根と白菜のあったかスープ・和風ドレッシングサラダ・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・カレールウ/大根・白菜・ベーコン・玉ねぎ/きゅうり・キャベツ・人参/手作りデザート	466kcal 14.2g 1.9g	まめびよ ココア	ベジタべる
11月22日	月	豚丼・おぼろ汁・磯香和え・ヨーグルト	米・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ/おぼろ豆腐・小松菜・人参/ほうれん草・もやし・かまぼこ・しらす・のり/ヨーグルト	437kcal 22.8g 2.3g	バナナ	桃のケーキ
11月24日	水	ごはん・米粉みぞれ汁・豆腐ハンバーグ・ほうれん草のごま酢和え・カットゼリーみかん	米/なめこ・ごぼう・人参・大根・米粉/豚ひき・豆腐・玉ねぎ/もやし・人参・ほうれん草・ごま/カットゼリーみかん	442kcal 14.9g 1.7g	りんご	かっぱ えびせん
11月25日	木	ごはん・スキージュー・マグロの竜田揚げ・キャベツのゆかり和え・バナナ	米/豚肉・さつまいも・大根・人参・ごぼう・しいたけ・豆腐・つきこん・ねぎ/まぐろ/キャベツ・人参・きゅうり・ゆかり/バナナ	478kcal 22.4g 2.0g	アンパンマン ソフトせん	蒸しパン (ハムコーン)
11月26日	金	クロワッサン・秋のシチュー・ブロッコリーサラダ・りんご	クロワッサン/玉ねぎ・人参・鶏肉・さつまいも・しめじ・コーン・豆乳/ブロッコリー・キャベツ・人参・ハム/りんご	438kcal 15.2g 2.2g	オレンジ	おにぎり
11月29日	月	ミートスパゲッティ・白菜サラダ・フルーツポンチ	ソフト麺・人参・玉ねぎ・豚ひき・鶏ひき・トマト缶・ケチャップ/白菜・きゅうり・人参・シーチキン/白桃缶・みかん缶/バナナ	493kcal 15.2g 3.4g	豆乳ジャム ヨーグルト	おにぎり
11月30日	火	ごはん・根菜スープ・鶏のみそ焼き・小松菜のおひたし・みかん	米/大根・レンコン・人参・ごぼう・ベーコン/鶏肉・みそ・しょうが/小松菜・きゅうり・キャベツ・ちりめんじゃこ/みかん	395kcal 19.4g 2.8g	ソフトサラダ せんべい	やきいも