

11月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

日	曜日	献立名(昼食)	おやつ	主な原材料			栄養値	
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
							脂質(g)	食塩相当量(g)
1	金	枝豆ごはん ちくわフライ ゆで野菜 豚汁	さつまいもマフィン	豚肉 ちくわ みそ	枝豆 フロッコリー 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう	味噌 醤油 砂糖 酒 みりん	412	15.2
2	土	肉うどん バナナ	チーズドッグ	豚肉 チーズ	人参 玉葱 椎茸 ほうれん草 わかめ	米 パン ごま	485	12.4
4	月	文化の日						
5	火	鮭ごまごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草おひたし 油揚げの味噌汁	かぼちゃケーキ	鮭 油揚げ 豆乳 高野豆腐	ほうれん草 玉葱 かぼちゃ	味噌 醤油 砂糖 酒 みりん	485	12.4
6	水	パン ほうれん草ポタージュ 鮭フライ さつまいもサラダ	バナナヨーグルト	豚肉 ハム	ほうれん草 玉葱 人参 枝豆 とうもろこし ひじき	パン じゃがいも	538	18.7
7	木	ナポリタン 大豆サラダ 野菜スープ	ツナトースト	ウインナー 大豆	玉葱 人参 ピーマン きゅうり キャベツ	パスタ 小麦	478	18.7
8	金	ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草磯香和え 豚汁	カレーパン	鯖 豚肉 豆腐	人参 玉葱 大根 ほうれん草 のり	米 味噌 塩 酒 みりん 醤油	437	21.1
9	土	親子丼 わかめスープ 果物	肉まん	鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ わかめ ねぎ	米 鶏ガラ 醤油 酒 みりん	413	25.2
11	月	タコライス 豆乳スープ ほうれん草ポテトサラダ	フレンチトースト	豚肉 豆乳 チーズ	玉ねぎ 人参 とうもろこし ほうれん草 じゃがいも レタス	米 醤油 カレー粉 酒 みりん コンソメ	463	19.2
12	火	ごはん 鮭漬け焼き 小松菜煮びたし玉葱味噌汁	かぼちゃパイ	鮭 卵 バター	小松菜 人参 玉葱 わかめ かぼちゃ	米 みりん 醤油 味噌 酒	461	15.4
13	水	コーンパン 人参スープ 野菜オムレツ みかん	エッグタルト	チーズ 生クリーム	人参 玉葱 じゃがいも フロッコリー とうもろこし みかん	パン コンソメ 塩 砂糖	485	18.2
14	木	ごはん カレイのソテー 肉じゃが とろろ昆布味噌汁	ホットケーキ	カレイ 豚肉 味噌	なめこ ネギ 大根 玉葱 人参	米 醤油 砂糖 酒 みりん 味噌	538	18.7
15	金	カレーライス ミネストローネ バナナ	きなこビスケット	豚肉	玉葱 人参 じゃが芋 トマト キャベツ	米 小麦 コンソメ カレールウ	505	16.7
							19.1	1.7