

11月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

	金	献立名 (昼食)	おやつ				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる	脂質(g)	食塩相当量(g)
16	土	お弁当						
18	月	ハヤシライス 小松菜のじゃこ和え わかめの味噌汁	フレンチトースト	豚肉 味噌	大根 小松菜 人参 厚揚げ ごぼう	米 蒸しパン	420	16.5
19	火	ごはん 豚肉とピーマン炒め きゅうりサラダ 卵スープ	大学いも	豚肉 鶏肉 豆乳 卵	人参 玉葱 じゃがいも ブロッコリー とうもろこし バナナ	パン	486	22.9
20	水	ロコモコ風丼 わかめスープ リンゴ	みかんケーキ	豚肉 卵	玉葱 人参 わかめ キャベツ リンゴ	ソース ケチャップ 砂糖	474	22
21	木	ごはん さば味噌煮 ほうれん草おひたし えのきの味噌汁	エッグタルト	鯖 卵 豆乳	大根 ほうれん草 生姜 えのき	米 砂糖 醤油 みりん 酒	474	22
22	金	キンパ風のりまき チヂミ 卵スープ	ピザパン	豆腐 豚肉 卵	玉ねぎ 人参 しょうが にら ほうれん草	米 鶏カフ 醤油 酢 ごま油	419	22.2
23	土	勤労感謝の日						
25	月	ごはん たら味噌漬焼き 大根とツナ煮物 きのこの味噌汁	じゃがチーズ	たら ツナ チーズ	大根 人参 えのき ほうれん草 じゃがいも	米 味噌 醤油 酒 みりん 塩	448	14.1
26	火	チーズリゾット トマトサラダ ポトフ	スイートポテト	ウインナー ベーコン 生クリーム	玉葱 エリンギ トマト 人参 キャベツ さつまいも	米 塩 コンソメ 酢 砂糖 バター	565	13.2
27	水	パン メンチカツ きゅうりサラダ かぼちゃスープ	フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	人参 玉葱 キャベツ きゅうり トウモロコシ かぼちゃ バナナ	パン コンソメ 塩 砂糖	456	20.3
28	木	おにぎり ゆでたまご みかん	バナナロール	鮭 卵 豆乳	小松菜 しらす みかん バナナ	塩 パン	576	20.2
29	金	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツの塩昆布和え なめこの味噌汁	ココアトースト	鶏肉	キャベツ わかめ なめこ 塩昆布	米 パン 味噌 醤油 酒 みりん	529	20.7
30	土	お弁当						