

# 11月の こんだて

石巻市立釜保育所

日	曜	10時 おやつ	昼食	3時おやつ
01	金	豆乳	<いもほり>さつまいもごはん, 豚汁, ひじきサラダ, なし	牛乳, しょうゆだんご
02	土		親子丼, キャバツのゆかりあえ, みかん缶, 麦茶	牛乳, ホットケーキ
04	月		(振替休日)	
05	火	豆乳	白飯, さばのみそ煮, 小松菜のごまあえ, マカロニのトマト煮, 麦茶	牛乳, 煮豆
06	水	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, ポイルいんげんもやし, 野菜のうま煮, いらのすまし汁	牛乳, スイートポテト
07	木	豆乳	五目うどん, フロッコリーの和風マヨサラダ, みかん缶	牛乳, 鮭おにぎり
08	金	豆乳	白飯, 筑前煮, しらすとキャバツのおひたし, 焼きトマト, わかめのみそ汁	牛乳, フレンチトースト
09	土		和風パスタ, たまごスープ, いちごヨーグルト	牛乳, しょうゆせんべい
11	月	豆乳	白飯, マーボー豆腐, 3色ナムル, ちくわの磯辺炒め, みつばのかき玉汁	牛乳, きなこだんご
12	火	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, かぼちゃの甘煮, 大根のみそ汁	牛乳, みどりのホットケーキ
13	水	豆乳	白飯, たらフライ, チンゲン菜のおひたし, すき昆布の煮物, しめじのすまし汁	牛乳, サンドイッチ (いちごと玉子)
14	木	豆乳	肉うどん, カミカミサラダ, りんご	牛乳, わかめおにぎり, 小魚
15	金	豆乳	白飯, 鶏むね肉の照り焼き, コールスローサラダ, ひじきの炒り煮, もやしのみそ汁	牛乳, キャロットケーキ
16	土		豚丼, さつまいもと人参のレモン煮, チーズ, 麦茶	牛乳, みそせんべい
18	月	豆乳	白飯, 八宝菜, 五目豆, 豆腐のかき玉汁, みかん	牛乳, 大学芋
19	火	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, 春雨サラダ, 大根とあげの煮物, かぼちゃのみそ汁	牛乳, バタートースト
20	水	豆乳	白飯, かつおの漬け焼き, ほうれん草ともやしのおひたし, 切干大根の煮物, 肉ときのこのスープ	牛乳, マドレーヌ
21	木	豆乳	和風ミートスパゲティ, キャバツのレモン風味サラダ, チーズ, 麦茶	牛乳, ひじきおにぎり, 小魚
22	金	豆乳	白飯, 鶏の竜田揚げ, 白菜のごま酢あえ, わかめの煮物, 春雨のすまし汁	牛乳, おからスコーン
23	土		(勤労感謝の日)	
25	月	豆乳	麦入りご飯, カレー, パスタサラダ, みかん缶, 麦茶	牛乳, ぜんざい
26	火	豆乳	<誕生会> ガーリックライス, ささみのフリット, さつまいもサラダ, 和風ミルクスープ, いちごのふるふるデザート	牛乳, あおのりトースト
27	水	豆乳	白飯, とんかつ, ポイルキャバツ, ミニトマト, 大豆と昆布の煮物, きのこのかき玉汁	牛乳, 焼きそば
28	木	豆乳	白飯, かじきの煮付け, 花野菜のごま和え, かぼちゃのそぼろあんかけ, みそスープ	牛乳, ヨーグルトケーキ
29	金	豆乳	ちゃんぽんラーメン, ポテトサラダ, りんご	牛乳, おかかおにぎり, 小魚
30	土	豆乳	マーボー豆腐丼, にんじんとみかんのサラダ, チーズ, 麦茶	牛乳, きんとん

11月の 平均栄養価	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg
3才以上児	516	21.8	15.1	238
目標量	523	20.9	14.5	236
3才未満児	438	18.7	12.3	184
目標量	444	17.8	12.3	204

11月の給食目標  
食事の後片付けをきちんとしましょう



※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。