

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	水	豆乳	さつまいもごはん, 豚汁, きのコサラダ, にんじんのグラッセ	牛乳, しょうゆだんご
02	木	豆乳	五目うどん, ブロッコリーの和風マヨサラダ, チーズ	牛乳, わかめおにぎり, 小魚
03	金		(文化の日)	
04	土		親子丼, 豆腐サラダ, みかん缶, お茶	牛乳, しょうゆせんべい
06	月	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, にらのすまし汁	牛乳, スイートポテト
07	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, 豆腐のかき玉汁	牛乳, ぜんざい
08	水	豆乳	白飯, 筑前煮, しらすとキャベツのおひたし, ミニトマト, わかめのみそ汁	牛乳, フレンチトースト
09	木	豆乳	和風パスタ, さつまいもサラダ, たまごスープ	牛乳, 鮭おにぎり
10	金	豆乳	白飯, マーボー豆腐, 3色ナムル, ちくわの磯辺炒め, 春雨のすまし汁	牛乳, みどりのホットケーキ
11	土		肉うどん, かぼちゃのグラッセ, みかん缶	牛乳, みそせんべい
13	月	豆乳	白飯, たらフライ, ほうれん草のごま和え, すき昆布の煮物, しめじのすまし汁	牛乳, 煮豆
14	火	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, ゆでブロッコリー, 大根のみそ汁, みかん缶	牛乳, 青のりポテト
15	水	豆乳	白飯, 鶏むね肉の照り焼き, コールスローサラダ, 大豆入りひじき煮, チンゲン菜のかき玉汁	牛乳, サンドイッチ (いちごと玉子)
16	木	豆乳	カレー南蛮うどん, 磯辺さつまいも, 柿	牛乳, おかかおにぎり, 小魚
17	金	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, 春雨サラダ, 白菜の中華風煮, かぼちゃのみそ汁	牛乳, カップケーキ
18	土		ナポリタン, キャベツのゆかりあえ, チーズ, お茶	牛乳, きんとん
20	月	豆乳	白飯, かつおの漬け焼き, ほうれん草のおひたし, 切干大根の煮物, 肉ときこのスープ	牛乳, キャロットケーキ
21	火	豆乳	麦入りご飯, カレー, パスタサラダ, みかん缶, お茶	牛乳, きなこだんご
22	水	豆乳	白飯, 鶏の竜田揚げ, いんげんのごまあえ, わかめの煮物, みつばのかき玉汁	牛乳, 大学芋
23	木		(勤労感謝の日)	
24	金	豆乳	《誕生会》さつまいもごはん, スパニッシュオムレツ, ポパイサラダ, みそスープ, りんご	牛乳, いちごクリームサンド
25	土		白飯, 豚玉煮, キャベツとツナのサラダ, 昆布の煮物, お茶	牛乳, ホットケーキ
27	月	豆乳	白飯, とんかつ, ポイルキャベツ, ミニトマト, 五目豆, なめこのみそ汁	牛乳, マドレーヌ
28	火	豆乳	白飯, 金目鯛の煮付け, 花野菜のごま和え, かぼちゃのそぼろあんかけ, ねぎのかき玉汁	牛乳, 海苔トースト
29	水	豆乳	白飯, 八宝菜, いんげんのおかかあえ, 大根とあげの煮物, 小松菜のすまし汁	牛乳, きな粉ポテト
30	木	豆乳	みそラーメン, ひじきサラダ, みかん缶	牛乳, しらすおにぎり

9月の 平均栄養価	1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	526	21.2	16.1	236
目標量	561	22.4	15.6	253
3才未満児	447	19	13.4	189
目標量	460	18.4	12.8	210

11月の給食目標

季節の食べ物に触れましょう



※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。