

11月のこんだて

石巻市立釜保育所

日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
01	土		白飯、塩肉じゃが、チンゲン菜のおかか和え、チーズ、麦茶	牛乳、みそせんべい
02				
03	月		(文化の日)	
04	火	豆乳	白飯、ポークビーンズ、ブロッコリーの三色サラダ、わかめのみそ汁	牛乳、ココアホットケーキ
05	水	豆乳	白飯、鶏のごまみそ焼き、もやしのツナあえ、かぼちゃの甘煮、みつばのかき玉汁	牛乳、しょうゆだんご
06	木	豆乳	五目うどん、切干大根のサラダ、みかん缶	牛乳、鮭おにぎり
07	金	豆乳	《いもほり》さつまいもごはん、魚の野菜あんかけ、青菜とコーンのソテー、豆腐のすまし汁	牛乳、バタートースト
08	土		豚丼、白菜のサラダ、チーズ、麦茶	牛乳、ドーナツ
09				
10	月	豆乳	白飯、豚肉の香味炒め、きのこサラダ、すき昆布の煮物、ねぎのみそ汁	牛乳、蒸しパン
11	火	豆乳	麦入りご飯、カレー、キャベツのコーン煮、みかん缶、麦茶	牛乳、おさつケーキ
12	水	豆乳	《芋煮会》ゆかりごはん、芋煮汁、ひじきサラダ、りんご (5歳：梅干しおにぎり)	牛乳、きなこだんご
13	木	豆乳	しょうゆラーメン、花野菜のごま和え、いちごヨーグルト	牛乳、チャーハン (しらす・ひじき)
14	金	豆乳	白飯、たらフライ、春雨サラダ、粉ふき芋、にらのかき玉汁	牛乳、キャロットケーキ
15	土		焼きそば、ほうれん草とツナの和風マヨ和え、りんご、麦茶	牛乳、しょうゆせんべい
16				
17	月	豆乳	白飯、八宝菜、さつまいもサラダ、オニオンスープ	牛乳、ぜんざい
18	火	豆乳	白飯、豚肉の甘酢炒め、マカロニサラダ、焼きかぼちゃ、大根のすまし汁	牛乳、サンドイッチ (たまご、いちご)
19	水	豆乳	白飯、鶏の竜田揚げ、ボイルキャベツ、焼きトマト、根菜と里芋の煮物、もやしのみそ汁	牛乳、パウンドケーキ
20	木	豆乳	和風パスタ、きのこマリネ、りんご、麦茶	牛乳、鶏そぼろおにぎり
21	金	豆乳	白飯、さばのみそ煮、もやしの中華風和え物、ひじきの炒り煮、豆腐のかき玉汁	牛乳、やきいも
22	土		肉うどん、フルーツサラダ	牛乳、わかめおにぎり
23				
24	月		(振替休日)	
25	火	豆乳	《誕生会》おさつバターごはん、鶏の塩から揚げ、コールスローサラダ、わかめスープ、みかんゼリー	牛乳、マドレーヌ
26	水	豆乳	白飯、かじきのムニエル、白菜のごま和え、切干大根の煮物、みそスープ	牛乳、青のりポテト
27	木	豆乳	肉みそうどん、チンゲン菜のツナ和え、りんご、麦茶	牛乳、おかかおにぎり
28	金	豆乳	白飯、鶏肉のピカタ、カミカミサラダ、野菜のうま煮、しめじのすまし汁	牛乳、フレンチトースト
29	土		ナポリタン、かぼちゃサラダ、麦茶	牛乳、ホットケーキ
30				

11月の 平均栄養価	1人1日 kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	食塩 g
3才以上児	505	20.2	14.6	230	1.5
目標量	522	20.9	14.5	235	1.5
3才未満児	434	17.8	12.6	199	1.3
目標量	445	17.8	12.4	205	1.3

※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。

11月の給食目標

食事の後片付けを
きちんとしましょう



11月の給食目標