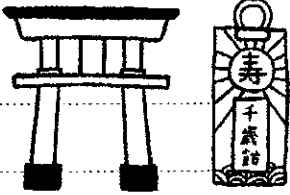
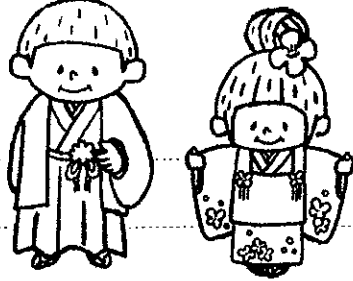
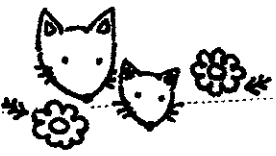
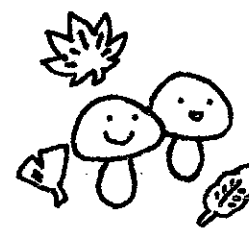


令和 05 年 11 月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
		1 すまし汁 鯖の味噌煮 大豆とひじきのきんぴら フルーツ	2 味噌汁 チキン南蛮 三色おひたし フルーツ	3 (文化の日) 	4 磯ラーメン 中華サラダ フルーツ
		牛乳 ロールパン エネルギー: 602Kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 18.4g 塩分: 2.3g	麦茶 鮭バターご飯 エネルギー: 677Kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 24.2g 塩分: 1.6g		牛乳 ドーナツ せんべい エネルギー: 648Kcal 蛋白質: 19g 脂質: 14.8g 塩分: 1.8g
6 味噌汁 とんかつ キャベツのしらす和え おかかふりかけ フルーツ	7 (お弁当の日) 	8 味噌汁 焼き魚(鮭) 切り干し大根煮 フルーツ	9 《お誕生会》 パンバイキング コーンポタージュ ブロッコリーサラダ フルーツ 	10 スープ タンドリーチキン 根菜サラダ フルーツ	11 じゃじゃ麺 小松菜ときのこの炒め物 フルーツ
牛乳 スイートポテトケーキ エネルギー: 683Kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 25.9g 塩分: 1.6g	ジョア マロンワッフル せんべい エネルギー: 248Kcal 蛋白質: 10.5g 脂質: 3.9g 塩分: 0.3g	麦茶 中華まん エネルギー: 552Kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 10.9g 塩分: 1.8g	野菜ジュース ゼリー せんべい エネルギー: 736Kcal 蛋白質: 23g 脂質: 20.4g 塩分: 3.5g	牛乳 りんご蒸しパン エネルギー: 559Kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 18.8g 塩分: 1.6g	牛乳 バームクーヘン せんべい エネルギー: 675Kcal 蛋白質: 20g 脂質: 18.9g 塩分: 2.5g
13 味噌汁 白身魚のフライ つるるん野菜チャイナ フルーツ	14 味噌汁 ツナ入り卵焼き 五目きんぴら めかぶ納豆 フルーツ	15 ポークカレー イカリング チキンサラダ フルーツ	16 中華スープ 酢鶏 ちくわときゅうりのナムル フルーツ	17 味噌汁 揚げ魚おろしがけ 白菜のツナサラダ フルーツ	18 かき玉そうめん 肉じゃが煮 フルーツ
麦茶 きのこの和風スパゲッティ エネルギー: 553Kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 16.4g 塩分: 2g	牛乳 ミートチーズトースト エネルギー: 774Kcal 蛋白質: 34.5g 脂質: 26.9g 塩分: 3.6g	麦茶 ゆめヨーグルト せんべい エネルギー: 508Kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 9.5g 塩分: 1.7g	牛乳 マドレーヌ エネルギー: 681Kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 31.2g 塩分: 1.2g	麦茶 エビピラフ エネルギー: 596Kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 11.1g 塩分: 2.9g	牛乳 ドームケーキ せんべい エネルギー: 676Kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 18.2g 塩分: 2.3g
20 味噌汁 鶏肉の香味焼き キャベツのゆかり和え フルーツ	21 わかめスープ 八宝菜 中華風春雨サラダ フルーツ	22 すまし汁(大根、豆腐) 鮭のちゃんちゃん焼き かにかま入り酢の物 ごま塩ふりかけ フルーツ	23 (勤労感謝の日) 	24 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 和風サラダ フルーツ	25 鶏天うどん じゃが芋のそぼろあんかけ フルーツ
麦茶 たこ焼き エネルギー: 608Kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 16.4g 塩分: 2.7g	牛乳 サターアングダー エネルギー: 622Kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 22.3g 塩分: 1.8g	ジョア スノーボールクッキー エネルギー: 570Kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 16.6g 塩分: 1.5g		牛乳 食パンサンド エネルギー: 569Kcal 蛋白質: 23g 脂質: 16.3g 塩分: 2.4g	牛乳 ホットケーキ エネルギー: 584Kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 13g 塩分: 2.1g
27 味噌汁 ぶりの照り焼き すき昆布の炒め煮 チーズ納豆 フルーツ	28 スープ きのこハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー フルーツ	29 にらのかき卵汁 鯖の味噌マヨネーズ焼き 大根のそぼろあんかけ フルーツ	30 かぼちゃのシチュー エビカツ グリーンサラダ フルーツ		
牛乳 チーズスカロップ エネルギー: 715Kcal 蛋白質: 30g 脂質: 29.6g 塩分: 2.1g	牛乳 バナナマフィン エネルギー: 709Kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 32.4g 塩分: 1.7g	牛乳 アメリカンドッグ エネルギー: 594Kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 21.5g 塩分: 2g	牛乳 スコーン エネルギー: 514Kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 12.4g 塩分: 0.9g		