

11 月 献 立 表 🙌 2021年 あさひ保育所



2		r		X # V	
日付	1B (A)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
	ごはん	菜めしごはん		ごはん	パーガーパン
	肉じゃが	筑前煮		たらのみぞれ煮	エピカツ
	(じゃが学 取向 人参 玉ねぎ しらたき グリンピース)	(現象 ごぼう 人参 発向 筍 こんにゃく 干し雑念)		(た6 大長 ねぎ)	(冷凍エピカツ)
	かいそうめんサラダ	もやしの酢の物		ひじきサラダ	切干大根のマヨ和え
献立	かいて フロハリファ (かいそうめん きゅうり コーン ハム きじそドレッシング)	(もやし ピーマン ハム コーン)	文化の日	ひしさ ケブブ (ひじき 小後度 かまぼこ 人き コーン 非なしマヨネーズ)	ツース (根子大根 きゅうり コーン ハム 非なしマヨネーズ)
	白菜のスープ	大根のみそ汁		なめこのみそ汁	コンソメスープ
	(白泉 人参 しめじ ウインナー)	(大根 人参 うすあげ えのき)		(領国書 なめこ 三つ業)	コンノグハ ン (じゃが年 人参 しめじ きゃべっ ウィンナー)
	以上児 460Kcal 15.1g 10.3g 76.0g 2.8g	以上児 511Kcal 20.2g 18.1g 65.9g 2.7g		以上児 486Kcal 20.3g 13.2g 69.4g 2.4g	以上児 699Kcal 24.0g 23.3g 98.5g 2.9g
期のおやつ	•	アンバンマンお野菜せんべい 牛乳		りんご 牛乳	フィンガービスケット 牛乳
3時のおやつ	ムーンライトクッキー 牛乳	豆乳ドーナツ		★コーンフレーク豆乳マフィン	★五平餅
日付	8日 (用)	9日 (宋)	10日(本)	11日(本)	128 (2)
	ごはん	ごはん	カレーライス	きのこの炊き込みごはん	ごはん
	鶏肉のしそ味噌焼き	いかとじゃが芋の煮物	(ごはん 緊肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ)	(ごはん しめじ まいたけ ごぼう うすあげ)	焼き鯖
	(場もも内 常じそ いりごま)	(the Control)	ヒレカツ	肉団子のケチャップ煮	ほうれんそうのお浸し
	三色おかか和え	わかめとちくわの酢の物	フルーツョーゲルト	(肉団子 ケチャップ)	(ほうれん草 人参 切り干し大根 かっおぶし)
献立	(小袋車 人参 もやし かつおぶし)	(わかめ 5くわ 自ごま きゅうり コーン)	プリレー・プロー・プリレト (ヨーグルト パイナップル もも みかん)	きゃべつサラダ	親子汁
MW.Tr.	ゴロゴロ野菜のみそ汁	けんちん汁	福神漬け	(きゃべつ もやし きゅうり ロースハム 育じモドレッシング)	ARE 3 / 1 (非 指もも内 領互政 えのき ねぎ)
	(うすあげ ごぼう しいたけ 大量 ねぎ)	(木林正倉 大根 ごぼう 人参 しめじ ねぎ)	T田TT/具17	とうふのすまし汁	みかん
	(7) Bill City Official New Sec.	りんご		(領国的 丸のき 人争 三つ前)	סאימיס
	以上児 504Kcal 23.3g 14.3g 69.2g 2.0g	以上児 519Kcal 19.4g 8.3g 90.8g 2.9g	以上児 589Kcal 19.9g 16.4g 88.5g 1.5g	以上児 428Kcal 13.4g 12.4g 65.1g 2.5g	以上児 504Kcal 26.7g 13.1g 68.2g 2.3g
剃のおやつ		塩せんべい 牛乳	柿 牛乳	ポテコ 牛乳	アンパンマンふんわりコーン 牛乳
3時のおやつ	とうもろこしあられ	★おやつぎょうざ	★さつまいもクッキー	プリッツ	★ロールサンドイッチ
B#	15B (A)	16日(火)	178 (*)	18日 (本)	198 (4)
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	なすのミートドリア
	揚げしゅうまい	酢鶏	鮭とチーズの春巻き	豚肉と大根の旨煮	(ごはん なす 原ひ音向 玉ねぎ 人参 ケテャップ 小皮管 パター とろけるテーズ ホワ
	(仲蔵しゅうまい)	(集内 人参 干値章 じゃが手 玉ねぎ ピーマン れんこん ケッチャップ)	(金 育じそ デーズ 参考をの表)	(保育大阪 主義)	きゅうりの塩昆布和え
	かぼちゃの含め煮	ひじきのサラダ	れんこんのマヨサラダ	小松菜の和風サラダ	(きゅうり 塩昆布)
献立	(かぼちゃ)	(ひじき もやし 教室 ツナ コーン)	(れんこん 人参 冷凍牧豆 いりごま 罪なしマヨネーズ)	(小袋菜 人参 もやし かつお節)	きゃべつのスープ
	きのこスープ	豆腐のみそ汁	ちくわのすまし汁 こうしゅう	豆腐のみそ汁	(キャペツ しめじ 薄揚げ)
	(えのき しめじ まいたけ 小後葉 人参)	(級正賞 えのき ねぎ)	(ちくわ 大根 えのき ねぎ)	(根三病 わかめ ねぎ)	ゼリー
	ごまいり味付けいりこ				
	以上児 575Kcal 17.2g 17.7g 85.5g 2.1g	以上児 617Kcal 25.8g 19.6g 84.8g 2.6g	以上児 627Kcal 15.7g 15.0g 103.2g 2.0g	以上児 501Kcal 16.7g 17.1g 67.6g 2.4g	以上児 550Kcal 15.1g 10.3g 76.0g 2.8g
棚のおやつ	バナナ 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	りんご 牛乳	中半月 牛乳	みかん 牛乳
3時のおやつ	元気ごまピスケット 牛乳	★ピザトースト	★わらび餅	ねじりんぽう	★パインケーキ
日付	228 (8)	23日(火)	24日 (水)	25日(本)	26日(金)
	ごはん		焼きそば	ゆかりごはん	ピピンパ
	ひじきハンパーグ		(焼きそば麺 きゃべつ 人参 駅内 もやし ピーマン 音のり かつお旅)	けんちん揚げの照り煮	(ごはん もやし ほうれん草 人参 うすあげ 駆ひき肉 にんにく 生 姜 白ごま)
	(家ひき肉 ひじき 玉ねぎ パン巻 ケテャップ)		お野菜たっぷりチヂミ	(駅ひき肉 玉ねぎ ひじき 木穂草店 郷 人参)	きゃべつとみかんのサラダ
	ブロッコリーのごま和え	勤労感謝の日	(にち 玉ねぎ ペーコン 小麦粉 片栗粉 白いりごま ポン酢)	スパゲッティサラダ	(キャペツ みかん缶 きゅうり)
				1	
献立	(70y39- 12-14-1 EdV)	(お休み)	豆腐のスープ	(スパゲッティ きゅうり コーン ハム)	ちくわ麩のみそ汁
	大根のすまし汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		(領国会 わかめ 白いりごま)	中華スープ (テングン島 全曜年 年)	(ちくわ散 えのき わかめ)
	(大震 人多		枯	(テンゲン系 生福写 物)	ヨーグルト
-	以上児 641Kcal 27.7g 15.3g 95.4g 1.3g		以上児 513Kcal 15.2g 16.2g 74.6g 1.7g	以上児 563Kcal 19.6g 19.3g 74.7g 1.4g	以上児 621Kcal 16.7g 16.9g 97.5g 2.2g
期のおやつ			カルシウムせんべい 牛乳	みかん 牛乳	ピスケット 牛乳
3時のおやつ	★いそべもち		ミニえびまるせん	★チーズ蒸しパン ほうれん草と白ぶどうのジュース	★きなこ揚げパン
日付	29B(R)	30日 (火)			
	パン				
献立	鯖と里芋のグラタン		- # . 3 N . 5 @		+
	(始みそ金 玉ねぎ 亜年 ブロッコリー パター 今礼 テーズ パン告)		手洗。2771。13万0!		変更させていただく場合がございます。
	人参とツナのサラダ	手作りお弁当の日		御了承ください。	
	(人参 ツナ もやし きゅうり 塩果布)	1 15 7 00 71 = 07 H			インナー・ベーコン・マヨネーズは卵なし
	えのきのスープ			のものを使用してい	
1	(えのき わかめ 白いりご女)			* ★印は手作りお	
	ジャム				ロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食
	以上児 718Kcal 29.1g 18.9g 107.0g 2.9g			塩相当量の順に表記	dしてあります。
幕のおやつ	パナナ 4乳 ★わかめおむすび	アンパンマンソフトせんべい			
		鬼太鼓せんべい(未満見さんはアンパンマンせんべい)			