

11 月 献 立 表



2022年 あさひ保育所

<u> } </u>			11 月 駅 立 夜		
日付		1日 (火)	2日(木)	3日(木)	4日(金)
		わかめごはん 策前者	パーガーパン エピカツ		ごはん たらのみぞれ煮
		APLEN 7所 (最後 ごぼう 人参 独内 僧 こんに◆く 干し機能)	エレカラ (かまエピカツ)		たら大量な野
	ままいうかいを見いり	もやしの酢の物	切干大根のマヨ和え	文化の日	ひじきサラダ
献立	1	ででしか日下の一切 (も中し ピーマン ハム コーン)	リナス (ない マコイロス) (表子大量 きゅうり コーン ハム 家なしマミネーズ)	ス16のロ (a##)	(りじき 小保泉 かまぼこ 人参 コーン 非なしマヨネーズ)
	0.0.0	大根のみそ汁	コンソメスープ	(40)9-177	なめこのみそ汁
	3 9-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1	人供 人争 ラナあげ えのき)	コンソスペーン (じゃが子 人参 しめじ きゃべっ ウインナー)		(後国家 なめこ 三つ素)
		(XM AP SYMP XDE)	(C+M+ AB COC 8+45 5127-)		(衛星男 辛のこ ニフ集)
	The state of the s	以上見 370Kcal 蛋白質14.1g 脂質8.0g 痰水化物60.0g 食塩2.4g	以上児 622Koal 蛋白質21.8g 脂質20.6g 炭水化物88.4g 食塩3.2g		以上見 561Koal 蛋白質21.4g 脂質18.9g 炭水化物73.9g 食塩2.4g
897		アンバンマンお野菜せんべい 牛乳 元気カリポテ	フィンガーピスケット 牛乳 室乳ドーナツ 牛乳		りんご 牛乳 ★さつま学のテーズケーキ
付	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	************************************
. 19	ごはん	ごはん	カレーライス	きのこの炊き込みごはん	こはん
	鶏肉のしそ味噌焼き	いかとじゃが芋の煮物	(ごはん 原内 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)	肉じゃが
	(衛もも身 青じそ いりごま)	(いか じゃがいも)	揚げしゅうまい	ししゃもフライ	(じゃが年 取肉 人参 玉ねぎ しらたき グリンピース)
	三色おかか和え	わかめとちくわの酢の物	(※本1.a.5まい)	(LL+6)	かいそうめんサラダ
	(小松素 人参 もやし かったぶし)	インが むくわ 自ごま きゅうり コーン)	フルーツョーグルト	きゃべつサラダ	がい・て プロブル・ツ ブブ (かいそうめん きゅうり コーン ハム 青じそドレッシング)
並	ゴロゴロ野菜のみそ汁	豚汁	(ヨーグルト パイナップル もも みかん)	(きゃべつ もやし きゅうり ロースハム 食じモドレッシング)	白菜のスープ
	コココロ野米のので汀 (ラナ&げ ごぼう しいたけ 大坂 ねぎ)	部外7丁 (取内 大俣 人参 糸こんにゃく えのき ごぼう ねぎ)	福神漬け	とうふのすまし汁	白来の人一ノ (自業 人争 しめじ ウインナー)
	(ノナ101) にはつ しいだけ 入根 科を)	りんご	T田で学/英17	とうふのすまし汁 (横耳身 丸のき 人参 三つ家)	(日本 大学 しむし ツインナー)
	以上児 578Koal 蛋白質26.1g 脂質20.6g 炭水化物70.3g 食塩2.2g	以上見 632Kcai 蛋白質20.2g 階質9.0g 炭水化物118.3g 食塩2.1g	以上児 724Kcal 蛋白質20.6g 脂質17.0g 炭水化物120.4g 食塩1.6g	以上児 659Koal 獲白質30.8g 勝質30.4g 炭水化物72.3g 食塩3.8g	以上児 466Kcal 蛋白質15.8g 脂質9.6g 炭水化物78.3g 食塩4.0g
角やつ	パナナ 牛乳	塩せんべい 牛乳	ポテコ 牛乳	柿 牛乳	アンパンマンふんわりコーン 牛乳
付	大きな影響がパン 牛乳 14日(月)	★テーズ重しパン ほうれん章と白ぶどうのヴュース 15日(火)	★集章字 1 6 日 (水)	★ロールサンドイッテ 17日 (木)	ブリッツ 牛乳 18日(金)
14	ごはん	ごはん	ごはん	なすのミートドリア	ごはん
献文					= 330.13
	パインミルクハンパーグ	酢鶏	アジフライ	(ごはん なす 間ひき角 玉ねぎ 人参 ケテャップ 小変管 パター とろけるテーズ ホワイトソース 争鳴)	豚肉と大根の旨煮
	(旅びき肉 パイナップル告 スキムミルク パン巻 たまねぎ)	(撤向 人参 干権党 じゃが学 玉ねぎ ピーマン れんこん ケテャップ)	(&C)	きゅうりの塩昆布和え	(銀肉 大根 生姜)
	ブロッコリーのごま和え	春雨の中華風サラダ	れんこんのマヨサラダ	(きゅうり 塩里布)	小松菜の和風サラダ
	(プロッコリー ミニトマト 集ゴマ)	(金田 ハム 人参 きゅうり 釜木御)	(れんこん 人会 冷凍教室 いりごま 御なしマヨネーズ)	きゃべつのスープ	(小袋県 人争 もやし かつお節)
	X 17				
	大根のすまし汁 デー	きのこのスープ	ちくわのすまし汁	(キャペツ しめじ 非掛け)	豆腐のみそ汁
	(大概 人参 無常 ねぎ)	(先の者 しめじ 御堂 小袋祭)	(ちくわ 大概 丸のき ねぎ)	ゼリー	(領互席 わかめ ねぎ)
	以上児 488Kcmi 蛋白質20.9g 脂質14.1g 痰水化物87.5g 食塩1.0g	以上児 598Kcal 蛋白質17.8g 際質17.5g 炭水化物93.9g 食塩1.9g	以上児 611Kcal 蛋白質25.5g 脂質23.3g 庚水化物71.9g 食餘2.8g	以上児 350Kcal 蛋白質13.2g 物質8.8g 炭水化物54.8g 食塩2.9g	以上児 501Koal 蛋白質16.7g 脂質17.1g 炭水化物67.6g 食塩2.4g
おやつ	パナナ 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	りんご 牛乳	みかん 牛乳	中半月 牛乳
1897	大さつ京平テップス	ご女ハーベスト 牛乳	★ピザトースト	中央かりんとう	ねじりんぼう 牛乳
付	2.1日 (月)	22日(火)	23日(水)	2 4 日 (木)	25日(金)
	焼きうどん	ソースカツ丼		ゆかりごはん	ピピンパ
	(うどん きゃべつ 人参 配向 もやし ピーマン 青のり かつお旅)	(ごはん ヒレカツ)		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 取ひき肉 にんにく 生姜 白こ
	ちくわの磯辺揚げ	かぼちゃの含め煮		(旅びき向 玉ねぎ ひじき 木株豆房 扉 人参)	きゃべつとみかんのサラダ
	(ちくわ 小表帯 骨のり)	(かぼちゃ)	勤労感謝の日	スパゲッティサラダ	(キャペツ みかん会 きゅうり)
	豆腐のスープ	けんちん汁	(お休み)	(スパゲッティ きゅうり コーン ハム)	中華スープ
拉	豆腐のスーノ (領理 わかめ 白いりごま)	「アルラル开 (木倫正郎 大見 ごぼう 人争 しめじ ねぎ)	(a)M-07/		中華スーク (テンゲン島 全権監 物)
				ちくわ麩のみそ汁	
	柿	ごまいり味付けいりこ		(ちくわ酸 えのき わかめ)	ヨーグルト
	以上児 572Koal 蛋白質16.3g 胎質22.7g 炭水化物73.5g 食塩2.4g	以上児 702Kcal 蛋白質19.6g 物質20.2g 炭水化物105.6g 食塩4.1g		以上児 635Koal 蛋白質19.5g 務質23.2g 灰水化物83.4g 食塩1.3g	以上児 525Kgal 蛋白質15.3g 脂質8.5g 炭水化物94.5g 食塩2.5g
おやつ	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	バナナ 牛乳		みかん 牛乳	ピスケット 牛乳
1890	大磯辺揚げもち	ミニえび食るせん 手見		大ご安クッキー	とうもろこしおられ
IĦ	28日(月)	29日 (火)	30日(水)		
	パン		ごはん		
	煮込みハンパーグ		焼き錆	* 都合により献立を変更させていただく場合	合がございます。御了承く
	(ハンパーグ ケテキップ)		(m)	ださい。	
	人参とツナのサラダ	手作りお弁当の日	ほうれんそうのお浸し	* ハム・かまぼこ・ウインナー・ベーコン・マ	* ハム・かまぼこ・ウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵なしのものを
建立	(人参 ツナ もやし きゅうり 塩原布)		(ほうれん字 人参 切り干し大根 かつおぶし) 使用しています。	-	
	えのきのスープ		親子汁	* ★印は手作りおやつです。	
	(えのき わかめ 白いりご家)		(部 集もも内 銀星店 えのき ねぎ)	* 栄養価表示は、カロリー・たんぱく質・脂	質・炭水化物・食塩相当量
			みかん	の順に表記してあります。	
	以上児 703Koal 蛋白質27.6g 脂質19.5g 炭水化物103.7g 食塩3.4g		以上児 544Kcal 蛋白質28.5g 脂質18.3g 炭水化物64.6g 食塩2.2g)
197	バナナ 牛乳	カルシウムせんべい	バナナ 牛乳		
2842	大中かりおむすび テーズ	アンパンマン資産せんべい	ムーンライトクッキー 牛乳		