

11月 獻立予定表

一、閩南保衛團

日	曜	未満児 おやつ	屋食	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	kcal
2	月	ビスケット 牛乳	鶏もも肉の照り焼き キャベツのおかか和え かぶのみそ汁 柿	鶏もも肉 かつお節 かまぼこ みそ	米	人参 キャベツ 人参 かぶ	ごはん 牛乳	トースト 牛乳	未609 以407
4	水	クッキー 牛乳	五目卵焼き カリフラワーのサラダ 白菜のみそ汁	卵 鶏ひき肉 みそ	米 油	人参 玉葱 ピーマン 人参 カリフラワー コーン 人参 白菜	ごはん 牛乳	ミニクリームパン 牛乳	未625 以401
5	木	せんべい 牛乳	鮭の味噌チーズ焼き もやし煮 大根のみそ汁	鮭 みそ チーズ かまぼこ 油揚げ みそ	米	人参 もやし ピーマン 人参 大根	ごはん 牛乳	ヨーグルト せんべい	未503 以266
6	金	ビスケット 牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ 鮭のみそ汁	えび 豆腐 豚挽き肉 ハム みそ	米 油	人参 玉葱 生姜 にんにく 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱	ごはん 牛乳	もちもちチーズハン 牛乳	未594 以357
7	土	クッキー 牛乳	シチュー 牛乳 みかん	鶏もも肉 牛乳	麩 米 じゃがいも	人参 玉葱 コーン ピーマン みかん	ごはん 牛乳	おかし ジュース	未679 以455
9	月	せんべい 牛乳	かじきの味噌焼き キャベツ煮 玉葱のみそ汁	かじき みそ かまぼこ 油揚げ みそ	米	人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱 りんご	ごはん 牛乳	小豆蒸しパン 牛乳	未640 以444
10	火	ビスケット 牛乳	豆腐のみそ汁 みかん	豆腐のみそ わかめ 豆腐 みそ		葱 みかん	お弁当 牛乳	さつまいもの揚げ菓子 牛乳	未342 以174
11	水	クッキー 牛乳	豚肉と大根のこってり煮 ブロッコリーのおかか和え じゃがいものみそ汁	豚バラ肉 かつお節 みそ	米 油	人参 大根 生姜 葱 ブロッコリー 人参 人参	ごはん 牛乳	プリン ビスケット	未670 以437
12	木	せんべい 牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 中華風サラダ 豆腐のみそ汁	鮭 かにかまぼこ 豆腐 みそ	米 マヨネーズ 春雨	人参 ピーマン 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん 牛乳	カスタードパイ 牛乳	未684 以506
13	金	ビスケット 牛乳	ジュウマイ 切干大根の煮物 大根のみそ汁	ジュウマイ かまぼこ 油揚げ みそ	米	葱 人参 キャベツ コーン 人参 玉葱 みかん	ごはん 牛乳	ゼリー せんべい	未797 以617
14	土	クッキー 牛乳	ずき焼き風煮 鮭の味噌汁 バナナ	豚バラ肉 みそ 牛乳	米 麩	人参 白菜 葱 じゃがいも 人参 葱 バナナ	ごはん 牛乳	おかし ジュース	未767 以538
16	月	せんべい 牛乳	豚肉のケチャップ炒め ツナとキャベツの甘酢和え コンソメスープ みかん	豚バラ肉 みそ 牛乳	米	玉葱 人参 キャベツ コーン 人参 玉葱	ごはん 牛乳	さつまいもの揚げ菓子 牛乳	未797 以617
17	火	ビスケット 牛乳 クッキング わかめのみそ汁	キャベツのおかか和え キャベツのみそ汁	豆腐 豚挽き肉 かつお節 みそ	米	人参 チンゲン菜 人参 キャベツ 葱	ごはん 牛乳	おにぎり 麦茶	未551 以327
18	水	クッキー 牛乳	豚肉とじゃが芋の甘辛炒め キャベツのサラダ もやしのみそ汁	豚肩肉 かにかまぼこ みそ	麩 じゃがいも 米	人参 キャベツ コーン 人参 もやし	ごはん 牛乳	アップルパイ 牛乳	未698 以496
19	木	せんべい 牛乳	トマトとツナのご飯 唐揚げ ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ いちご	ツナ 鶏もも肉 ハム ベーコン	米	トマト 生姜 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 いちご	ごはん 牛乳	ケーキ トマトとツナ のご飯	未691 以633
20	金	誕生会 ビスケット 牛乳	さんまの蒲焼 さつまいも煮 白菜のみそ汁	さんま みそ	米 片栗粉 油 さつまいも	人参 白菜	ごはん 牛乳	お好み焼き 牛乳	未662 以471
21	土								
24	火	クッキー 牛乳	焼き魚 切干し大根の煮物 鮭の味噌汁 りんご	紅鯉 油揚げ かまぼこ わかめ みそ	米	人参 切干し大根 葱 りんご	ごはん 牛乳	バームクーヘン 牛乳	未664 以444
25	水	せんべい 牛乳	タンダーリーチキン マカロニサラダ 玉葱のみそ汁 みかん	鶏もも肉 みそ	米 麩 マカロニ	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 みかん	ごはん 牛乳	五平餅 麦茶	未568 以361
26	木	ビスケット 牛乳	カレー 福神漬け バナナ	豚バラ肉 みそ	米 じゃがいも	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん 牛乳	ヨーグルト ビスケット	未588 以361
27	金	クッキー 牛乳	豚肉の味噌焼き ひじき煮 大根のみそ汁	豚バラ肉 みそ ひじき 油揚げ かまぼこ みそ	米	人参 大根 人参 玉葱 ピーマン みかん	ごはん 牛乳	人参蒸しパン 牛乳	未475 以433
28	土	せんべい 牛乳	マーボー豆腐 みそ汁 牛乳	豆腐 豚挽き肉 みそ 牛乳	米 麩	人参 玉葱 みかん	ごはん 牛乳	おかし ジュース	未608 以393
30	月	ビスケット 牛乳	わかめ入り卵焼き キャベツのおかか和え じゃがいものみそ汁	卵 わかめ 鶏ひき肉 かつお節 かまぼこ みそ	米	人参 玉葱 人参 キャベツ みかん	ごはん 牛乳	カステラ ジョア	未544 以312