


平成30年11月 献立表

すぎのこ幼稚園 認定こども園

日曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもと になる	体の調子を整え る
1 木	チャーハン、野菜中華 スープ 海老水晶包み アーモンドカル	◎ヨーグルト ○マーラーカオ	ウインナー 海老水晶包み いわし	こめ アーモンド	
2 金	スパゲティミートソー ス、牛乳 コールスローサラダ バナナ	◎ソフトせんべい ○キャロットケーキ	ぶたひき ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ ドレッシング	にんじん たまね ぎ ピーマン キャベツ きゅうり カリフラワー コーン バナナ
5 月	ハンバーガー、牛乳 海藻サラダ 洋梨のコンポート	◎ビスケット ○プリン	ハンバーグ カニかま ぎゅうにゅう	ハンバーガーパ ン マヨネーズ	ブロッコリー にんじん きゅうり 海藻ミックス 洋なし
6 火	ごはん 具沢山みそ汁 きびなごフライ ほうれん草の五目和え	◎スティックチーズ ○蒸しパン	とうふ きびなご フライ とりにく	こめ	だいこん にんじ ん ごぼう ねぎ 干しいたけ ほうれん草 カリフラワー コー ン
7 水	きのこうどん だし巻き卵 蜜おさつ、ヨーグルト	◎えびせん ○原宿ドック	とりにく だしまきたまご ヨーグルト	うどん さつまいも	ほうれん草 またけ しめじ えのきたけ にんじん ねぎ
8 木	食パン、りんごジャム、 ポトフ ツナパスタサラダ、みか ん	◎ウェハース ○焼きおにぎり	ウインナー ツナ	しよくばん りんごジャム じゃがいも スパゲッティ ドレッシング	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー きゅうり キャベツ みかん
9 金	秋野菜カレー丼、茹で ブロッコリー マスカットゼリー、牛乳	◎クッキー ○バナナケーキ	ぶたひき ぎゅうにゅう	こめ さといも マスカットゼリー	にんじん たまね ぎ しめじ ブロッコリー
12 月	ごはん、のっぺい汁 さんまの梅煮 もやしの和え物	◎ソフトせんべい ○ホットケーキ	とりにく さんま梅煮 たまご	こめ さといも ドレッシング	だいこん にんじ ん ごぼう しめじ ねぎ もやし きゅうり
13 火	黒パン クリームシチュー ポパイサラダ、バナナ	◎ゼリー ○ミニたいやき	とりにく ぎゅうにゅう	黒パン じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー ほうれん草 キャベツ きゅうり えのきたけ バナナ
14 水	お弁当の日	◎ビスケット ○おむすびポン！ せんべい ○幼児牛乳			
15 木	ちらし寿司、すまし汁、 鶏のから揚げ グリーンサラダ、牛乳 たっぷりババロア	◎えびせん ○ふかし芋	あぶらあげ たまご とうふ 鶏のから揚げ 牛乳たっぷりバ バロア	こめ ドレッシング	干しいたけ かんぴょう にんじん やきの り ねぎ こまつな キャベ ツ ブロッコリー アスパラ きゅうり

平成30年11月 献立表

すぎのこ幼稚園 認定こども園

日曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもと になる	体の調子を整え る
16 金	みそラーメン 餃子 スティックチーズ りんご	◎ウェハース ○フルーチェ	ぶたにく ぎょうざ チーズ	ちゅうかめん	もやし キャベツ にら 干しいたけ コーン りんご
19 月	食パン、ココアクリ ム、牛乳 トマトオムレツ、ポテ トサラダ	◎クッキー ○焼きドーナツ	トマトオムレツ ローズハム ぎゅうにゅう	しよくばん ココ アクリーム じゃがいも マヨ ネーズ	きゅうり にんじん
20 火	マーボー豆腐丼、中華 スープ ほうれん草のお浸し、 みかんゼリー	◎ソフトせんべい ○蒸しパン	とうふ ぶたひき	こめ みかんゼリー	にら たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん わかめ ほうれん草
21 水	かぼちゃ天ぷらうどん シュウマイ カルシウムヨーグルト	◎ビスケット ○原宿ドック	シュウマイ カルシウムヨー グルト	うどん	ほうれん草 ね ぎ 干しいたけ にんじん かぼちゃ
22 木	ゆかりごはん、みそ汁 さばの漬け焼き、根菜 の煮物	◎ウェハース ○バウムクーヘン	さば あつあげ	こめ さといも	たまねぎ こまつ な なめこ だいこん しめじ にんじん ごぼう
26 月	焼きそば、中華スープ 野菜いろいろ肉団子、 バナナ	◎えびせん ○焼きおにぎり	ぶたにく とうふ 野菜いろいろ肉 団子	ちゅうかめん	にんじん たまね ぎ ピーマン キャベツ ねぎ ほうれん草 バナナ
27 火	さつま芋ごはん、みそ 汁 ホキのリゴマフライ、 ささみとブロッコリーサ ラダ	◎スティックチーズ ○肉まん	ホキのリゴマフ ライ ささみ	こめ さつまいも ふ ごま ドレッシング	えのきたけ みつ ば やきのり にんじん ブロッコリー キャベツ
28 水	お弁当の日	◎クッキー ○ベルギーワッフル ○幼児牛乳			
29 木	黒パン、牛乳 ウインナーソーテ、ほう れん草とツナのサラダ	◎ソフトせんべい ○スイートポテト	ウインナー ツナ ぎゅうにゅう	黒パン マヨネ ーズ	ほうれん草 カリフラワー にんじん 粒コー ン
30 金	ごはん、みそ汁 肉野菜炒め、 アーモンドカル、みかん	◎ヨーグルト ○ホットケーキ	ぶたにく いわし	こめ アーモンド	こまつな にんじ ん しめじ ねぎ もやし たまねぎ ピーマン みかん

給食MEMO

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 522Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.0g 塩分 1.9g
3歳以上児(昼食のみ): エネルギー 446Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.3g 塩分 1.8g