



# 令和5年11月 献立表

認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
1 水	玄米ご飯 ハヤシライス ウインナーとピーマン炒め 彩りサラダ お誕生日ケーキ 牛乳	○ほしたべよ ◎バナナ	エネルギー 632kcal たんぱく質 19.7g 脂質 22.7g 炭水化物 93.3g 塩分 1.9g	16 木	玄米ご飯 さばの味噌煮 もやしと卵の中華和え バナナ けんちん汁 牛乳	○マンナビスケット ◎オレンジゼリー	エネルギー 523kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.1g 炭水化物 82.5g 塩分 1.3g
2 木	玄米ご飯 鶏のレモン煮 スパゲティサラダ カリフラワーのカレーソース しめじと根菜の味噌汁 牛乳	○マンナビスケット ◎ホットケーキ	エネルギー 524kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.2g 炭水化物 79.3g 塩分 1.2g	17 金	玄米ご飯 ポークチャップ 油揚げと大根の煮物 青のりポテト 味噌汁(はくさい、にんじん) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎りんご蒸しパン	エネルギー 594kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.2g 炭水化物 91.8g 塩分 1.4g
6 月	かきたまにゅう麺 焼き芋 フルーツヨーグルト和え 牛乳	○お野菜せんべい ◎じゃこトースト	エネルギー 588kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.2g 炭水化物 100.8g 塩分 1.9g	20 月	ご飯 メンチカツ ポテトサラダ ほうれん草と人参おかか和え 味噌汁(キャベツ、厚揚げ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎お好み焼き(豆腐)	エネルギー 587kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.1g 炭水化物 91.1g 塩分 1.6g
7 火	玄米ご飯 さわらの生薑醤油 切り干し大根の煮物 かぼちゃとベーコンカレーマヨ 味噌汁(ほうれん草とえのき) 牛乳	○たべっこ動物 ◎マスカットゼリー	エネルギー 513kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.1g 炭水化物 79.7g 塩分 1.3g	21 火	玄米ご飯 シルバーの煮つけ ひじきのナムル りんご 豚汁 牛乳	○たべっこ動物 ◎さつまいもバター煮	エネルギー 552kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.3g 炭水化物 81.2g 塩分 1.2g
8 水	玄米ご飯 麻婆丼 三色ナムル 春雨スープ 牛乳	○ほしたべよ ◎たまごサンド	エネルギー 574kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.9g 炭水化物 76.1g 塩分 1.6g	22 水	お弁当	○ほしたべよ ◎今川焼(カスタード)	
9 木	玄米ご飯 さば塩焼き キャベツのごまマヨ和え さつまいもの甘煮 味噌汁(もやし、しめじ) 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 529kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.8g 炭水化物 83.2g 塩分 1.2g	24 金	キャロットパン ブロッコリーとベーコンのオムレツ もやしとピーマンカレー炒め パイン缶 豆乳スープ(白菜、人参、ウインナー) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎わかめごまおにぎり	エネルギー 568kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.5g 炭水化物 75.5g 塩分 1.8g
10 金	バターロール 切り干し大根のオムレツ じゃがいもコロコロサラダ お楽しみゼリー もち麦入りスープ(キャベツ、ウインナー) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎焼きそば	エネルギー 502kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.3g 炭水化物 70.3g 塩分 1.5g	27 月	きつねうどん さつまいもの天ぷら キャベツとウインナー炒め物 みかん 牛乳	○お野菜せんべい ◎マカロニきな粉	エネルギー 595kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.7g 炭水化物 93.7g 塩分 1.6g
13 月	ご飯 白身魚フライもち麦タルタルソース ひじきとじゃが芋の煮物 トマトの和え物 味噌汁(キャベツ、さつまいも) 牛乳	○お野菜せんべい ◎キャラメルプリン	エネルギー 568kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.5g 炭水化物 87.0g 塩分 1.8g	28 火	玄米ご飯 チキンのトマト煮 ほうれん草ともやしのマヨサラダ 粉ふき芋 コンソメスープ(キャベツ、にんじん) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ジャムサンド	エネルギー 556kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.1g 炭水化物 84.3g 塩分 1.5g
14 火	玄米ご飯 ポークカレー ブロッコリーと卵のサラダ ストロベリーパパア 牛乳	○たべっこ動物 ◎人参ケーキ	エネルギー 628kcal たんぱく質 18.7g 脂質 22.7g 炭水化物 95.1g 塩分 1.7g	29 水	玄米ご飯 タラのチーズパン粉焼き 肉じゃが バナナ 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○ほしたべよ ◎牛乳寒天	エネルギー 513kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.7g 炭水化物 78.0g 塩分 1.4g
15 水	玄米ご飯 照り焼きチキン アスパラとコーンのサラダ きゅうりとかにかま酢の物 味噌汁(豆腐、わかめ) 牛乳	○ほしたべよ ◎麩のラスク(きな粉)	エネルギー 543kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.9g 炭水化物 69.1g 塩分 1.4g	30 木	玄米ご飯 三色そぼろ丼 花野菜とツナのサラダ 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○マンナビスケット ◎セサミトースト	エネルギー 562kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.8g 炭水化物 80.2g 塩分 1.5g

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。