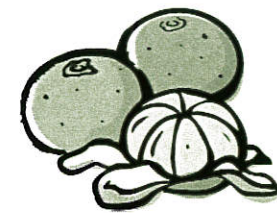


# 11 がつ の こ ん だ て



**1 (水)**

しょくパン  
シチュー  
コロッケ  
だいこんサラダ  
ジャム

熱量 489kcal・蛋白 16.3g・脂質 13.5g・食塩 3.3g

**2 (木)**

たきこみごはん  
みそしる  
さわらていやき  
すきやきふう  
きんぴらごぼう

熱量 416kcal・蛋白 21.4g・脂質 11g・食塩 2.9g



**4 (土)**

さんしょくどん  
みそしる  
きももかん

熱量 441kcal・蛋白 20.9g・脂質 9.4g・食塩 1.6g

**6 (月)**

ごはん  
みそしる  
カレーニエル  
さつまいもサラダ  
ぜんまいに

熱量 420kcal・蛋白 17.9g・脂質 12.4g・食塩 2g

**7 (火)**

ミートソース  
ぎゅうにゅう  
プリン

熱量 552kcal・蛋白 20.5g・脂質 12.5g・食塩 1.9g

**8 (水)**

ごはん  
みそしる  
カレーやきにく  
はくさいナムル  
スマイルポテト

熱量 399kcal・蛋白 16.5g・脂質 12.6g・食塩 1.8g

**9 (木)**

ピラフ  
やさいスープ  
はるまき  
りんご

熱量 400kcal・蛋白 8.1g・脂質 8.8g・食塩 1.7g

**10 (金)**

ごはん  
すましじる  
とりにくからあげ  
かぼちゃサラダ  
ごまずあえ

熱量 398kcal・蛋白 17g・脂質 11.1g・食塩 1.9g

**11 (土)**

ビビンバどん  
ちゅうかスープ  
パインかん

熱量 380kcal・蛋白 13.6g・脂質 8.7g・食塩 1.1g

**13 (月)**

ゆかりごはん  
さつまじる  
ウインナーオムレツ  
スパソテー  
フロッコリーサラダ

熱量 410kcal・蛋白 15.9g・脂質 10.1g・食塩 2.1g

**14 (火)**

ごはん  
みそしる  
ハンバーグ  
おんやさい  
ひじきごもくに

熱量 420kcal・蛋白 19.6g・脂質 13.1g・食塩 2g

**15 (水)**

わかめごはん  
すましじる  
ローストチキン  
はるさめサラダ  
ミニポテト

熱量 369kcal・蛋白 16.1g・脂質 10.7g・食塩 2.1g

**16 (木)**

ごはん  
みそしる  
メンチカツ  
ツナあえ  
りんご

熱量 419kcal・蛋白 13.9g・脂質 13.2g・食塩 1.5g

**17 (金)**

ごはん  
みそしる  
ポークソテー  
マカロニサラダ  
あつまきたまご

熱量 434kcal・蛋白 17.4g・脂質 15g・食塩 1.8g

**18 (土)**

マーボーどん  
ちゅうかスープ  
みかんかん

熱量 381kcal・蛋白 14.5g・脂質 8.3g・食塩 1.7g

**20 (月)**

ごはん  
みそしる  
とりにくのバーベキューソース  
ジャーマンポテト  
きくいりおひたし

熱量 360kcal・蛋白 16.8g・脂質 8.5g・食塩 2g

**21 (火)**

チキンカレー  
ぎゅうにゅう  
ぶくじんづけ  
フルーツポンチ

熱量 548kcal・蛋白 15.3g・脂質 14.2g・食塩 1.6g

**22 (水)**

しおやさいラーメン  
ぎゅうにゅう  
ぎょうざ  
かき

熱量 431kcal・蛋白 18.7g・脂質 10.6g・食塩 3.2g



**24 (金)**

おにぎり  
ほしポテト  
あつまきたまご  
ウインナー  
ミニゼリー みかん

熱量 310kcal・蛋白 7.4g・脂質 6.7g・食塩 1g

**25 (土)**

ぶたどん  
みそしる  
バナナ

熱量 473kcal・蛋白 18.2g・脂質 11.2g・食塩 1g

**27 (月)**

ごはん  
みそしる  
チーズはんぺんフライ  
ベーコンソテー  
ポテトサラダ

熱量 447kcal・蛋白 12.7g・脂質 17.5g・食塩 1.9g

**28 (火)**

カレーうどん  
しゅうまい  
オレンジ

熱量 382kcal・蛋白 11.7g・脂質 8.4g・食塩 3.6g

**29 (水)**

ごはん  
みそしる  
ヒレカツ  
キャベツソテー  
にんじんさつまあげ

熱量 377kcal・蛋白 15.9g・脂質 10.6g・食塩 1.5g

**30 (木)**

ロールパン  
コーンポタージュ  
チキンナゲット  
わふうサラダ  
ジャム

熱量 418kcal・蛋白 13.1g・脂質 16g・食塩 2.2g



エネルギー 420kcal タンパク質 16g



お知らせ：

- ・11月 1日 (水) 年長組 給食試食会 2回目
- ・11月 24日 (金) 造形展 午前保育

- ・11月 2日 (木) 年中・少組 給食試食会 2回目

