

## 令和元年度 11月 献立表

(2歳児)

		昼食献立名	間食献立名
1	金	青のりご飯・サバの香味焼き 納豆五色和え・みそ汁・季節の果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン
2	土	ちゃんぽん・牛乳 こひき芋・季節の果物	りんごジュース パン・味付小魚 
3	日	ご飯・主菜・副菜・バナナ	りんごジュース 菓子
4	月	ご飯・主菜・副菜・バナナ	りんごジュース 菓子
5	火	ご飯・ひじきのつくね・みそ汁 ちくわのさっぱりサラダ・季節の果物	牛乳 おからときな粉のドーナツ
6	水	ガーリックピラフ・ポイルウインナー マカロニサラダ・大根スープ・季節の果物	ヨーグルト・みかんソース 黒ごまトースト・キウイフルーツ
7	木	ご飯・鮭のコーンマヨネーズ焼き 八宝菜・みそ汁・バナナ 	ミルクティー ココア蒸しパン
8	金	肉うどん・じゃこ天 さつま芋サラダ・季節の果物	牛乳 ホットケーキ
9	土	ツナと野菜のピラフ・ポイルウインナー 大根の甘酢和え・牛乳・バナナ	りんごジュース パン・味付小魚
10	日	ご飯・主菜・副菜・バナナ	りんごジュース 菓子
11	月	ご飯・若鶏のオーロラソース焼き かぼちゃのそぼろ煮・みそ汁・季節の果物	ミルクティー いちごジャムサンド
12	火	豚丼・ごぼうサラダ すまし汁・季節の果物	はちみつレモン 紅茶マフィン
13	水	ご飯・イワシの香草パン粉焼き 切干大根とひじきの煮物・みそ汁・バナナ	飲むヨーグルト えびとカレーの2色ポテト・みかん 
14	木	ご飯・豚肉と秋野菜のみそ煮 三色ごま和え・金時豆の甘煮・季節の果物	牛乳 バナナブレッド
15	金	手作りパン・チキンカツ ピーマンソテー・牛乳・季節の果物	みそ汁 栗おこわおにぎり
16	土	豚肉とキャベツのみそパスタ かぼちゃの甘煮・牛乳・季節の果物	りんごジュース パン・味付小魚
17	日	ご飯・主菜・副菜・バナナ	りんごジュース 菓子
18	月	ご飯・イタリアンハンバーグ・白菜スープ ウインナーと野菜のタルタルサラダ・季節の果物 	キャラメルミルク りんご蒸しパン
19	火	海鮮あんかけ焼きそば・豆腐ステーキ肉みそがけ さつま芋のマーマレード煮・バナナ	牛乳 人参ケーキ
20	水	ご飯・元気もりもり焼肉・みそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え・季節の果物	ヨーグルト・ぶどうソース じゃこトースト・キウイフルーツ
21	木	麦ご飯・麻婆豆腐・ゆで卵 ほうれん草とえのきの磯和え・季節の果物	キャラメルミルク 黒砂糖ケーキ
22	金	ご飯・鮭のサワーソース焼き 鶏肉と野菜のうま煮・みそ汁・バナナ	牛乳 スイートポテト
23	土	ご飯・主菜・副菜・バナナ	りんごジュース 菓子 
24	日	ご飯・主菜・副菜・バナナ	りんごジュース 菓子
25	月	ご飯・豚肉の照り焼き・すまし汁 カチリと野菜のレモン醤油・季節の果物	牛乳 バナナとチョコチップのケーキ
26	火	ご飯・若鶏のカレー揚げ・季節の果物 ポテトサラダ・りんごジュース	カルピス レーズンスコーン
27	水	ごぼうのクリームパスタ 大根サラダ・トマトスープ・季節の果物	ミルクティー ブードルネージュ
28	木	いろどり菜めし・サバのみそ煮・すまし汁 エリンギとさつま芋の炒め物・バナナ 	牛乳 みたらし団子・みかん
29	金	ロールパン・きびコロック・季節の果物 じゃことキャベツのサラダ・コーンポタージュ	りんごジュース みそおじや
30	土	納豆チャーハン・ポイルウインナー ほうれん草サラダ・牛乳・バナナ	りんごジュース パン・味付小魚

※休日保育の昼食【主菜・副菜】・菓子はパルシステム山梨又は大地を守る会の食品を使用しております。  
※アレルギーがあり、献立の詳細な内容を把握しておきたい方はご相談ください。

<平均栄養価(平日)>エネルギー:507kcal・たんぱく質:19.2g・脂質:15.6g・食塩:1.7g