

# 令和6年11月 あおぞら保育園 献立表

月	火	水	木	金
				1
				ごはん モロの竜田揚げ 錦糸和え りんご じゃが芋のみそ汁 牛乳 ビスコ
4	5	6	7	8
振替休日	ごはん 麻婆豆腐 焼き餃子 パイナップル ワカメスープ 牛乳 手作りゼリー	ツナカレー ブロッコリーとチーズのサラダ キウイ もずくスープ 牛乳 シュガートースト	ごはん さばの塩焼き ビーフソテー カップヨーグルト のっぺい汁 牛乳 りんご	ふりかけごはん ヒレカツ コールスローサラダ バナナ 麩のみそ汁 牛乳 アスバラガスビスケット
11	12	13	14	15
ごはん 鮭のゴマ照り焼き 切り干し大根の煮物 オレンジ ほうれん草のみそ汁 牛乳 あべかわマカロニ	菜飯 しらす入り玉子焼き ツナマカロニサラダ みかん 豆腐のみそ汁 牛乳 青のりポテト	スパゲッティミートソース ポテトサラダ パイナップル コンソメスープ 牛乳 ホットケーキ	チキンカレー ブロッコリーのおかかマヨ和え りんご 玉子スープ 牛乳 みかんヨーグルト	ごはん 親子煮 磯辺和え バナナ じゃが芋のみそ汁 牛乳 スティックパン
18	19	20	21	22
ごはん 唐揚げ ブロッコリーのサラダ キウイ 豚汁 牛乳 クレープ	ごはん チリコンカン キャベツと春雨のサラダ バナナ コンソメスープ 牛乳 ふかし芋	ごはん さばのみそ煮 ひじきの煮物 パイナップル ほうれん草のすまし汁 牛乳 ジャムサンド	ごはん 肉じゃが 信田和え 納豆 なめこ汁 牛乳 バナナ	ごはん 松風焼き 小松菜とちくわの和え物 みかん 厚揚げのみそ汁 牛乳 バームクーヘン
25	26	27	28	29
ごはん サーモンフライ チーズポテトサラダ パイナップル 切干大根のみそ汁 牛乳 麩ラスク	ドライカレー たまごサラダ キウイ 根菜スープ 牛乳 バナナヨーグルト	ごはん 野菜いろいろ肉団子 春雨のサラダ オレンジ 油揚げのみそ汁 牛乳 ブルーベリージャムサンド	わかめごはん ツナ入り玉子焼き スパサラ バナナ 豆腐のみそ汁 牛乳 りんご	ごはん 白身魚のバターしょうゆ焼き きんぴらごぼう みかん さつま芋のみそ汁 牛乳 ビスコ

保育園における給与栄養目標量(3歳以上) エネルギー600kcal たんぱく質24.5g カルシウム270mg

今月の平均給与栄養量(3歳以上) エネルギー591kcal たんぱく質23.6g カルシウム271mg

※3歳未満児には毎日、40kcal程度の朝のおやつ提供。

※毎日昼食時麦茶提供。