

令和4年（2022年）11月 熊本市立保育所給食献立

2022年11月分の献立

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
午前			1	牛乳、コーンフレーク	2	牛乳、せんべい	3			4	牛乳、ボーロ	5	牛乳、クラッカー
昼食			飯、ふとえのきのすまし汁、炒り豆腐、きゃべつの甘酢和え		飯、かぼちゃのみそ汁、高野豆腐の卵とし、ポテトサラダ		飯、ビーフンすまし汁、鶏肉のごまみそ焼き、金平、オレンジ			飯、豚ひき肉丼、豆腐と大根のみそ汁			
午後			牛乳、レーズンのスコーン		牛乳、マカロニ黒みつけ		牛乳、くずもち			牛乳、バナナ、かりんとう			
午前	7	牛乳、せんべい	8	牛乳、もも缶	9	牛乳、ビスケット	10	牛乳、クラッカー	11	牛乳、ウエハース	12	牛乳、せんべい	
昼食	飯、ツナビーンズカレー、ピクルス、バナナ		飯、にんじんとあげのみそ汁、魚の揚げ卸し煮、青菜とコーンのごま和え		飯、豚汁、鶏レバー甘辛煮、みかん		飯、豆腐の中華スープ、れんこんとひじきのお魚バーグ、納豆和え		飯、もやしとはるさめの中華スープ、麻婆豆腐、切干しの中華サラダ		飯、鶏じゃが、白菜とあげのみそ汁		
午後	牛乳、ヨーグルト蒸しパン		牛乳、ふかし芋		牛乳、塩こんぶおにぎり		牛乳、りんごゼリー、カルシウム強化せんべい		牛乳、焼きそば		牛乳、もものケーキ		
午前	14	牛乳、せんべい	15	牛乳、クラッカー	16	牛乳、ウエハース	17	牛乳、コーンフレーク	18	牛乳、ビスケット	19	牛乳、クラッカー	
昼食	飯、ひじき丼、もやしのナムル、オレンジ		飯、豆腐とわかめのスープ、ムニエルマトソース、かぼちゃサラダ		飯、中華コーンスープ、はるさめ入り肉野菜炒め、里芋のみそ和え		飯、さつま芋と白ねぎのみそ汁、さばのソース煮、白菜と青菜のおひたし		飯、きのこのみそ汁、スパニッシュオムレツ、和風和え		飯、中華丼、かぼちゃと豆腐のスープ		
午後	牛乳、さつま芋赤飯おにぎり		牛乳、鉄強化ヨーグルト、ビスケット		牛乳、バナナの黄粉あえ		牛乳、手づくりプレーンクッキー		牛乳、柿、かりかりいりこ		牛乳、オレンジかりんとう		
午前	21	牛乳、せんべい	22	牛乳、ビスケット	23		24	牛乳、ウエハース	25	牛乳、コーンフレーク	26	牛乳、クラッカー	
昼食	飯、ハヤシライス、きゃべつの甘酢和え、バナナ		飯、たまねぎのスープ、魚のマヨネーズ焼き、白菜のサラダ		いいにほんしよく 11月24日は「和食の日」 飯、手毬麩のすまし汁、魚の照り焼き、小松菜の菜焼き、柿		飯、はるさめのすまし汁、鶏肉のマーマレード煮、炒めきゅうり		飯、ツナと豆腐の和風煮、大根とはくさいのみそ汁				
午後	牛乳、つぶつぶオレンジゼリー、クラッカー		牛乳、マーブルケーキ		牛乳、煮豆		牛乳、もちもちチーズパン		牛乳、わかめおにぎり				
午前	28	牛乳、ビスケット	29	牛乳、コーンフレーク	30	牛乳、ボーロ			【1か月平均栄養素量】 《未満児（主食込み）》 エネルギー：470kcal たんぱく質：18.9g 脂質：15.0g 《以上児（主食なし）》 エネルギー：391kcal たんぱく質：19.3g 脂質：16.6g				
昼食	飯、クリームシチュー、ほうれんそうの磯和え、バナナ		飯、おでん風煮、ビーフン、りんご		飯、じゃがいもと揚げのみそ汁、豚肉の生姜焼き、れんこんとにんじんのなます								
午後	牛乳、芋もち		牛乳、菓子パン		牛乳、ちんすこう								

食育の日

食育の日

※午前のおやつは未満児のみ、以上児の昼食はご飯持参となります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります