



令和6年度 11月の献立



めぐみ保育園
2024.10.31発行
No.8

幼児食

		昼食	おやつ	栄養摂取量
11 25	月	キーマカレー もやしとねぎのスープ ひじきサラダ バナナ	牛乳 アップルパイ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 23.5 g 炭水化物 95.2 g 食塩 1.9 g
12 26	火	ほうとううどん 揚げ出し豆腐のきのこあん 柿	牛乳 しそおかか焼きおにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 80.5 g 食塩 1.9 g
13 27	水	ご飯 かぶとわかめの清汁 あじの南蛮漬け 切干大根のあっさり煮	ヨーグルト スイートマロン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 81.0 g 食塩 2.0 g
14 28	木	ロールパン 味噌クリームスープ ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳 焼きそば	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 23.1 g 炭水化物 67.5 g 食塩 2.5 g
1 15 29	金	(1.29) ご飯 小松菜とえのきの清汁 れんこんと豚肉のバター炒め キャベツとちくわのごまマヨ和え (15) 海苔佃煮ご飯 小松菜とえのきの清汁 レバーとじゃが芋の甘辛炒め キャベツとちくわのごまマヨ和え	牛乳 (1.29) ポップ焼き (15) 七五三パフェ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.6 g 炭水化物 80.2 g 食塩 2.0 g
2 16 30	土	レタスチャーハン 白菜の中華スープ 二色サラダ	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 81.3 g 食塩 1.7 g
18	月	親子丼 ニラと白菜の味噌汁 お揚げときゅうりのごま酢和え りんご	お茶 トウファ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 65.8 g 食塩 1.3 g
5 19	火	もやしラーメン 豚ひき肉となすのカレー炒め オレンジ	牛乳 たこめし	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 70.9 g 食塩 2.3 g
6 20	水	ご飯 玉ねぎと豆腐の味噌汁 豚バラ大根 おかか和え	ヨーグルト さつま芋クッキー	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 76.2 g 食塩 1.5 g
7 21	木	ロールパン 秋のきのこスープ フライドチキン かぼちゃのマヨネーズ焼き	牛乳 トマトペンネ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 66.9 g 食塩 1.9 g
8 22	金	ご飯 青梗菜の清汁 いわしの香味焼き 五目豆	牛乳 シュガードーナツ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.4 g 炭水化物 79.9 g 食塩 1.7 g
9	土	鶏肉と生姜の炊き込みご飯 玉ねぎと大根の味噌汁 キャベツの炒め煮	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 81.3 g 食塩 1.9 g



★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。

★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。