

11月のこんだて

2024年

【本川こども園】

日曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での動き			昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1 金	牛乳 クラッカー	ごはん 厚揚げのお好み風 キャベツソテー キウイフルーツ	米 油	絹厚揚げ かつおぶし	あおさ粉 キャベツ 玉葱 人参 コーン キウイフルーツ	牛乳 ビーチムース	エ 380 kcal たん 13.1 g 脂 13.0 g 食塩 0.8 g	エ 433 kcal たん 15.5 g 脂 14.2 g 食塩 1.0 g
2 土	牛乳 雪の宿	鶏肉の生姜焼き丼 バナナ	米 油	鶏肉	玉葱 人参 ビーマン バナナ	牛乳 星たべよ	エ 399 kcal たん 15.5 g 脂 13.7 g 食塩 0.8 g	エ 482 kcal たん 18.6 g 脂 15.1 g 食塩 1.0 g
4 月	◆文化の日の振替休日◆							
5 火	牛乳 ほたはた焼き	ごはん ハンバーグ 青梗菜のナムル オレンジ	米 ごま油	ハンバーグ	ちんげん菜 コーン オレンジ	牛乳 パウンドケーキ	エ 459 kcal たん 14.8 g 脂 16.9 g 食塩 1.4 g	エ 561 kcal たん 18.7 g 脂 21.1 g 食塩 1.8 g
6 水	牛乳 白い風船	ごはん タラの洋風焼き ひじきの炒め煮 バナナ	米 油	タラ ちくわ	ひじき 人参 インゲン バナナ	※お茶 きなこおはぎ	エ 392 kcal たん 15.3 g 脂 7.0 g 食塩 1.1 g	エ 432 kcal たん 17.6 g 脂 4.5 g 食塩 1.4 g
7 木	牛乳 クラッカー	ハヤシライス マカロニサラダ りんご	米 油 ハヤシルー マカロニ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 きゅうり コーン りんご	牛乳 ココアトースト	エ 535 kcal たん 15.1 g 脂 22.2 g 食塩 1.7 g	エ 690 kcal たん 19.1 g 脂 29.1 g 食塩 2.5 g
8 金	牛乳 雪の宿	ごはん 鶏肉の西京焼き 白菜の中華煮 オレンジ	米 油 ごま油	鶏肉	スナップエンドウ 白菜 人参 干しいたけ オレンジ	牛乳 焼ポテト(しお)	エ 398 kcal たん 16.1 g 脂 14.2 g 食塩 1.2 g	エ 473 kcal たん 20.6 g 脂 17.3 g 食塩 1.5 g
9 土	牛乳 星たべよ	野菜ラーメン バナナ	ラーメン 油	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 木くらげ バナナ	牛乳 ビスケット	エ 431 kcal たん 18.2 g 脂 15.2 g 食塩 1.7 g	エ 544 kcal たん 22.8 g 脂 20.7 g 食塩 2.3 g
11 月	牛乳 ほたはた焼き	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 切り昆布の煮物 オレンジ	米 油 ごま油	鶏肉 さつまいも	スナップエンドウ きざみ昆布 人参 オレンジ	牛乳 アップルケーキ	エ 435 kcal たん 16.1 g 脂 15.8 g 食塩 1.8 g	エ 531 kcal たん 20.8 g 脂 20.1 g 食塩 2.2 g
12 火	牛乳 白い風船	ごはん 豚肉のマヨポン炒め キャベツのお浸し バナナ	米 油 エッグケアマヨ	豚肉 かつおぶし	玉葱 ビーマン キャベツ 人参 バナナ	牛乳 焼き芋	エ 479 kcal たん 17.0 g 脂 19.1 g 食塩 1.1 g	エ 568 kcal たん 20.4 g 脂 22.2 g 食塩 1.4 g
13 水	牛乳 クラッカー	鶏塩うどん ジャーマンポテト りんご	うどん じゃがいも 油	鶏肉 ウインナー	玉葱 人参 干しいたけ 青葱 パセリ りんご	※お茶 なめしむすび	エ 368 kcal たん 13.4 g 脂 12.3 g 食塩 1.6 g	エ 394 kcal たん 14.2 g 脂 11.5 g 食塩 1.8 g
14 木	牛乳 雪の宿	ごはん カレーのごまだれ焼き 春雨の酢の物 バナナ	米 ごま油 すりごま 春雨	カレー	人参 きゅうり わかめ バナナ	牛乳 豆乳くずもち	エ 455 kcal たん 16.9 g 脂 12.9 g 食塩 0.9 g	エ 541 kcal たん 20.5 g 脂 14.4 g 食塩 1.1 g
15 金	牛乳 星たべよ	ごはん 筑前煮 小松菜のごま和え オレンジ	米 油 すりごま	鶏肉	大根 れんこん 人参 インゲン 小松菜 コーン オレンジ	※お茶 ツナそばろのおにぎり	エ 404 kcal たん 14.0 g 脂 10.2 g 食塩 1.1 g	エ 463 kcal たん 15.9 g 脂 10.5 g 食塩 1.3 g
16 土	牛乳 ビスケット	豚丼 りんご	米 ごんにゃく	豚肉	玉葱 人参 グリーンピース りんご	牛乳 ほたはた焼き	エ 432 kcal たん 16.4 g 脂 16.4 g 食塩 0.8 g	エ 467 kcal たん 18.8 g 脂 15.7 g 食塩 1.0 g
18 日	牛乳 白い風船	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきサラダ オレンジ	米 塩麹 エッグケアマヨ	鶏肉 シーチキン	ひじき ミックスベジタブル オレンジ	牛乳 スイートポテト	エ 452 kcal たん 16.2 g 脂 17.9 g 食塩 0.9 g	エ 550 kcal たん 21.0 g 脂 22.1 g 食塩 1.0 g
19 火	牛乳 クラッカー	ごはん ホキの味噌焼き もやしのごま酢和え りんご	米 すりごま	ホキ	もやし ほうれん草 人参 りんご	牛乳 ミルク蒸しパン	エ 385 kcal たん 17.2 g 脂 9.4 g 食塩 1.2 g	エ 427 kcal たん 20.6 g 脂 8.3 g 食塩 1.4 g
20 水	牛乳 雪の宿	豚こぼろ丼 ブロッコリーの和え物 バナナ	米	豚肉	ごぼう 玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー コーン バナナ	牛乳 マカロニアベかわ	エ 488 kcal たん 20.7 g 脂 15.3 g 食塩 1.0 g	エ 582 kcal たん 25.6 g 脂 17.1 g 食塩 1.3 g
21 木	牛乳 星たべよ	ごはん 高野豆腐の中華煮 焼きかぼちゃ りんご	米 油 油	高野豆腐 ちくわ	玉葱 人参 木くらげ インゲン 南瓜 りんご	※お茶 チャーハンむすび	エ 401 kcal たん 13.6 g 脂 9.7 g 食塩 2.0 g	エ 460 kcal たん 15.5 g 脂 9.9 g 食塩 2.7 g
22 金	牛乳 ビスケット	トナリ チキンカレー スパサラダ みかん ※牛乳	ナン カレールー スパゲティ エッグケアマヨ	大豆たんぱく 鶏肉	玉葱 人参 きゅうり コーン みかん	牛乳 ココアケーキ	エ 584 kcal たん 20.2 g 脂 28.2 g 食塩 2.5 g	エ 815 kcal たん 29.8 g 脂 37.3 g 食塩 3.7 g
23 土	◆勤労感謝の日◆							
25 月	牛乳 クラッカー	ごはん 白身フライ 切干し大根の煮物 オレンジ	米 油	白身魚フライ きざみあげ	切干大根 人参 グリーンピース オレンジ	牛乳 スティックパイ	エ 442 kcal たん 14.6 g 脂 15.8 g 食塩 1.2 g	エ 532 kcal たん 17.9 g 脂 20.0 g 食塩 1.6 g
26 火	牛乳 雪の宿	秋のきのこスパゲティ さつまいもサラダ りんご	スパゲティ 油 さつまいも エッグケアマヨ	ウインナー	玉葱 しめじ しいたけ 青葱 人参 きゅうり りんご	※お茶 ごまむすび	エ 386 kcal たん 11.4 g 脂 12.6 g 食塩 1.6 g	エ 460 kcal たん 12.5 g 脂 13.5 g 食塩 1.9 g
27 水	牛乳 星たべよ	ごはん だし塩チキン 納豆和え バナナ	米 油	鶏肉 納豆 かつおぶし	ほうれん草 人参 バナナ	牛乳 マヨショガトースト	エ 459 kcal たん 18.7 g 脂 16.3 g 食塩 1.2 g	エ 602 kcal たん 25.2 g 脂 22.2 g 食塩 2.0 g
28 木	牛乳 ビスケット	ごはん 肉団子のあんがらめ ビーフンの和え物 みかん	米 油 ビーフン 油	ミートボール	玉葱 三色ビーマン きゅうり 人参 みかん	※お茶 ゆかりむすび	エ 461 kcal たん 12.3 g 脂 13.2 g 食塩 1.5 g	エ 488 kcal たん 12.4 g 脂 10.2 g 食塩 1.9 g
29 金	牛乳 ほたはた焼き	ごはん 豚肉とキャベツの香味炒め 小松菜の中華和え バナナ	米 油 ごま油	豚肉	キャベツ インゲン 小松菜 人参 バナナ	牛乳 きなこ餅	エ 446 kcal たん 17.3 g 脂 17.3 g 食塩 1.0 g	エ 543 kcal たん 22.7 g 脂 21.9 g 食塩 1.2 g
30 土	牛乳 白い風船	豚丼 オレンジ	米	鶏肉	玉葱 人参 ビーマン オレンジ	牛乳 クラッカー	エ 393 kcal たん 15.6 g 脂 14.5 g 食塩 0.8 g	エ 459 kcal たん 18.7 g 脂 16.5 g 食塩 0.9 g

《お知らせ》

♪ 22日はお誕生日会メニューを提供します



ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心、および健康に関する取り組みは、ホームページに掲載しています。
http://www.uokuni.co.jp/