11月のこんだて

石巻市立釜保育所

日	曜	10時おやつ（3歳未満児）	昼食	3時おやつ
02	月	豆乳	白飯, ポークビーンズ, ブロッコリーの三色サラダ, わかめのみそ汁, チーズ	牛乳, ココアホットケーキ
03	火		（文化の日）	
04	水	豆乳	白飯, 鶏のごまみそ焼き, もやしのツナあえ, かぼちゃの甘煮, みつばのかき玉汁	牛乳, しょうゆだんご
05	木	豆乳	きつねうどん, きのこマリネ, みかん缶（1歳：みかんゼリー）	牛乳, さけおにぎり
06	金	豆乳	（お弁当の日）	牛乳, バタートースト
07	土		白飯, 塩肉じゃが, チンゲン菜のおかか和え, チーズ, 麦茶	牛乳, みそせんべい
09	月	豆乳	白飯, 魚の野菜あんかけ, 青菜とウインナーのソテー, 粉ふき芋, 豆腐のすまし汁	牛乳, おからドーナツ
10	火	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, きのこサラダ, すき昆布の煮物, ねぎのみそ汁	牛乳, 麩ラスク
11	水	豆乳	麦入りご飯, カレー, キャベツとコーンの蒸し煮, もも缶（1歳：ももゼリー）, 麦茶	牛乳, おさつケーキ
12	木	豆乳	ミートソーススパゲティ, 花野菜のごま和え, りんご（1歳：りんごゼリー）, 麦茶	牛乳, しらすのチャーハン
13	金	豆乳	《芋煮会》ゆかりごはん（4・5歳児：梅干しおにぎり）, 芋煮汁, ひじきサラダ, 柿（1歳：柿ゼリー）	牛乳, きなこだんご
14	土		豚丼, 白菜のサラダ, いちごヨーグルト, 麦茶	牛乳, ホットケーキ
16	月	豆乳	白飯, たらフライ, 春雨サラダ, れんこんのきんぴら, にらのかき玉汁	牛乳, しょうゆパスタ
17	火	豆乳	白飯, 八宝菜, さつまいもサラダ, 焼きトマト, オニオンスープ	牛乳, サンドイッチ（たまご、いちご）
18	水	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, マカロニサラダ, 大根のすまし汁, じゃことねぎのふりかけ	牛乳, キャロットケーキ
19	木	豆乳	五目うどん, わかめの煮物, りんご（1歳：りんごゼリー）	牛乳, 鶏そぼろおにぎり
20	金	豆乳	白飯, 鶏の竜田揚げ, キャベツのゆかりあえ, 根菜と里芋の煮物, もやしのみそ汁	牛乳, やきいも
21	土		肉うどん, フルーツサラダ（1歳：さっぱりサラダ）	牛乳, しょうゆせんべい
23	月		（勤労感謝の日）	
24	火	豆乳	白飯, さばのみそ煮, もやしの中華風和え物, ひじきの炒り煮, 豆腐のかき玉汁	牛乳, みどりのホットケーキ
25	水	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, 白菜のごま和え, 切干大根の煮物, わかめスープ	牛乳, 青のりポテト
26	木	豆乳	みそラーメン, チンゲン菜の和風マヨサラダ, りんご（1歳：りんごゼリー）	牛乳, おかかおにぎり
27	金	豆乳	《誕生会》おさつバターごはん, 鶏の塩から揚げ, コールスローサラダ, みそスープ, みかんゼリー	牛乳, フレンチトースト
28	土		焼きそば, ほうれん草のツナマヨ和え, チーズ, 麦茶	牛乳, わかめおにぎり
30	月	豆乳	白飯, かじきのムニエル, カミカミサラダ, 野菜のうま煮, しめじのすまし汁	牛乳, マドレーヌ

11月の平均栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	食塩 g
3才以上児	545	23.6	16.5	252	1.6
目標量	545	22.6	15.7	251	1.6
3才未満児	465	20	13.7	221	1.4
目標量	465	19.2	13.3	222	1.5

11月の給食目標
食事の後片付けを
きちんとしましょう

※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。