



11月 給食だより

認定こども園つばめ・チェリー保育園

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 鶏肉と大根の煮物 スパゲティサラダ オレンジ パンプディング 牛乳	2 ごはん ミートオムレツ 添え・ブロッコリー ほうれん草のごま和え バナナ クリームコンフェ 牛乳	3 文化の日	4 ごはん 炒り豆腐 大根のしらすサラダ オレンジ マカロニきなこ 牛乳	5 ごはん 肉団子のケチャップ炒め ひじきのとキャベツのみそ汁 りんご まがりせんべい 牛乳
7 ふりかけごはん 牛肉コロッケ 大豆と昆布の煮物 バナナ 黒糖蒸しパン オレンジジュース	8 ごはん 豚肉のしょうが炒め ほうれん草のしらす和え オレンジ ジャムサンド 牛乳	9 ごはん 肉じゃが きのこキャベツのサラダ バナナ ワッフル 牛乳	10 さつまいもごはん 鮭のごまフライ 添え・ブロッコリー けんちん汁 オレンジ りんごゼリー 牛乳	11 カレーライス もやしのごまサラダ バナナ 黒棒 牛乳	12 愛情弁当 ハーベスト 牛乳
14 ごはん トンカツ 切干大根の煮物 オレンジ ココア蒸しパン りんごジュース	15 親子丼 ビーフンサラダ バナナ プリン 牛乳	16 ごはん 筑前煮 ほうれん草とコーンのサラダ オレンジ 雪の宿 牛乳	17 五目混ぜごはん さわらのみそ漬け焼き 添え・ブロッコリー かきたま汁 バナナ バームクーヘン 牛乳	18 ロールパン ミートスパゲティー コーンサラダ ぶどうゼリー フライドポテト 牛乳	19 中華丼 キャベツとハムのサラダ りんご ビスコ 牛乳
21 ごはん 豚肉と野菜のごまみそ煮 キャベツとツナのサラダ バナナ マカロニきなこ 牛乳	22 ゆかりごはん ちゃんぽん麺 シューマイ オレンジゼリー メープルパンケーキ 牛乳	23 勤労感謝の日	24 ごはん カレイの竜田揚げ 添え・ブロッコリー 白菜のみそ汁 バナナ きなこ蒸しパン オレンジジュース	25 ハヤシライス 切干大根の和風サラダ オレンジ お好み焼き 牛乳	26 愛情弁当 クッキー 牛乳
28 ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ オレンジ おにぎりせんべい 牛乳	29 ごはん 鶏肉のからあげ ひじきと大豆の煮物 バナナ オレンジゼリー 牛乳	30 ごはん 豚肉とごぼうのみそ炒め ほうれん草のおかか和え オレンジ ヨーグルト りんごジュース			エネルギー557kcal たんぱく質18.7g