

11月の献立表

～訂正版～

令和3年10月29日発行 八戸学院幼稚園

	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6
献立	玄米ごはん 豚すき煮 白菜のおかか和え みそ汁 (えのき・キャベツ)	きつねうどん 野菜炒め バンバンジーサラダ	 玄米ごはん 味付け海苔 ぶりの照り焼き 切干大根煮 せんべい汁	玄米ごはん ささみカツカレー(玄米) 千切りキャベツ 福神漬け 牛乳	焼きそば チキンナゲット 温野菜 牛乳	
熱量	396kcal	405kcal		392kcal	413kcal	400kcal
蛋白質	20.2g	18.2g		20.3g	20.6g	20.6g
脂質	9.2g	13.4g		10.7g	10.5g	15.6g
食塩	0.8g	1.5g		1.2g	1.0g	0.8g
日付	8	9	10	11	12	13
献立	ロールパン タンドリーチキン ほうれん草のごま和え 春雨スープ 牛乳	二色丼(玄米) 野菜のお浸し さつま汁	玄米ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め キャベツのなめ茸和え みそ汁(大根・人参)	玄米ごはん 麻婆豆腐 きのこナムル わかめスープ	玄米ごはん ぶりかけ 野菜のピーマン炒め 竹輪の磯辺揚げ みそ汁 (豆腐・なめこ)	豚たま丼(玄米) おくらのお浸し みそ汁 (油揚げ・しめじ)
熱量	460kcal	397kcal	394kcal	393kcal	397kcal	392kcal
蛋白質	20.0g	18.4g	16.2g	13.2g	15.1g	14.6g
脂質	20.7g	8.4g	12.4g	10.6g	9.4g	11.6g
食塩	1.4g	1.4g	1.4g	1.2g	1.3g	1.3g
日付	15	16	17	18	19	20
献立	七五三メニュー ちらしずし(玄米) 鶏の唐揚げ 小松菜のしらす和え すまし汁 (はんぺん・三つ葉)	とんこつ醤油ラーメン 高野豆腐の玉子とじ 梨	玄米ごはん 豚肉の生姜焼き れんこんサラダ みそ汁 (ぶりのり・高野豆腐)	玄米ごはん ぶりかけ 肉じゃが わかめの酢の物 みそ汁 (油揚げ・えのき)	食育の日メニュー 玄米ごはん 三色納豆 あじの塩焼き おくらとモロヘイヤ のおかか和え みそ汁(大根葉・厚揚げ)	豆腐ドライカレー (玄米) 蒸し鶏のサラダ フルーツポンチ
熱量	428kcal	397kcal	392kcal	394kcal	399kcal	398kcal
蛋白質	19.3g	18.0g	17.4g	16.6g	27.5g	13.2g
脂質	12.2g	17.8g	11.7g	8.8g	8.8g	10.4g
食塩	1.4g	1.4g	1.2g	0.9g	1.1g	1.2g
日付	22	23	24	25	26	27
献立	食パン はちみつ デミグラスハンバーグ スパゲッティサラダ コーンスープ 牛乳	 玄米ごはん 豚肉の甘辛炒め いんげんのピーナツ和え みそ汁 (わかめ・豆腐)	玄米ごはん 豚肉の甘辛炒め いんげんのピーナツ和え みそ汁 (わかめ・豆腐)	お誕生会 玄米ごはん ごま塩 筑前煮 大根のレモン漬け みそ汁(なめこ・ねぎ) ととやき	たまごうどん 栗コロクケ 野菜のごま酢和え	そぼろあんかけ丼 (玄米) おくらとひじき の和え物 みそ汁 (人参・ごぼう)
熱量	464kcal		397kcal	582kcal	397kcal	394kcal
蛋白質	20.0g		13.7g	17.1g	15.8g	15.6g
脂質	17.6g		11.8g	9.3g	12.0g	9.9g
食塩	1.2g		1.2g	1.8g	1.5g	1.2g
日付	29	30	*天候等により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 11月のお誕生会には、 ととやき(いちご) がつきます。  《給食室より》 朝晩の冷え込みが厳しくなり、すぐそこまで冬が来ているのを感じます。 寒暖の差がある季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、生活リズムを整えて、体調管理に気をつけましょう。 さて、秋といえば美しい紅葉やおいしい秋の味覚など、五感を使って楽しめるものがたくさんあります。お子さんと一緒にお散歩やおでかけをして、秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。 			
献立	お遊戯会リハーサル お弁当日 玄米ごはん 白身魚の甘酢かけ もやしのゆかり和え みそ汁 (油揚げ・ぶりのり)					
熱量	404kcal	397kcal				
蛋白質	16.3g	15.7g				
脂質	11.5g	10.1g				
食塩	1.4g	1.1g				



11月の献立表

令和3年10月29日(金)発行 八戸学院幼稚園

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
						土曜預かり
午前おやつ	白い風船	ビスコ		塩せんべい	ミニどら焼き	ハッピーターン
昼食	ハヤシライス 海藻サラダ 春雨スープ	ミートソース スパゲティ ブロッコリーサラダ じゃがいもの コンソメスープ バナナ		ごはん さばの塩焼き いんげんの ごま和え ほうれん草の みそ汁	ごはん なすの肉味噌炒め 野菜の塩昆布和え けんちん汁	豚丼 オクラのおひたし わかめのみそ汁
午後おやつ	ミニドーナツ	ごま塩おにぎり		ジャムサンド	ホットケーキ	野菜ジュース ミニどら焼き
熱量	471Kcal	472Kcal		440Kcal	450Kcal	440Kcal
たんぱく質	14.8g	17.1g		17.5g	14.9g	15.1g
脂質	15.8g	14.2g	11.6g	13.5g	10.1g	
食塩	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.4g	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
						土曜預かり
午前おやつ	白い風船	ビスコ	ハッピーターン	塩せんべい	ミニどら焼き	ハッピーターン
昼食	黒糖ロールパン ミートマカロニ 根菜サラダ レタススープ	ごはん たらの煮つけ ほうれん草の ごま和え じゃがいもの みそ汁	ごはん 春巻き きゅうりの 中華サラダ 肉団子スープ	ネバネバ丼 鮭の塩焼き 白菜のみそ汁 キウイ	ごはん 肉じゃが 大根の酢の物 なすのみそ汁	照り焼き丼 小松菜の煮浸し きのこのみそ汁
午後おやつ	たまご雑炊	サーター アングァー	ミニたい焼き	じゃがいもの チーズ焼き	ハッピーターン	野菜ジュース 白い風船
熱量	448Kcal	439Kcal	466Kcal	460Kcal	441Kcal	447Kcal
たんぱく質	15.6g	16.0g	17.6g	21.6g	15.1g	16.2g
脂質	13.6g	10.8g	14.3g	10.5g	10.3g	10.8g
食塩	1.4g	1.4g	1.6g	1.5g	1.6g	1.4g
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
						土曜預かり
午前おやつ	白い風船	ビスコ	ハッピーターン	塩せんべい	ミニどら焼き	ハッピーターン
昼食	ごはん 筑前煮 キャベツの おひたし ふのりのみそ汁	ワンタン麺 野菜炒め さつまいもの甘煮	ひじきごはん 鮭の野菜あんかけ ブロッコリーの おかか煮 なめこのみそ汁	ごはん 厚揚げと鶏肉の 煮物 きゅうりの 甘酢漬け さつま汁	ごはん さわらの竜田揚げ ひじきサラダ 豚汁	しょうが焼き丼 白菜のおかか和え 玉ねぎのみそ汁
午後おやつ	ハムマヨサンド	わかめおにぎり	星のポテト	ミニワッフル	かぼちゃのおやき	野菜ジュース 白い風船
熱量	451Kcal	467Kcal	465Kcal	441Kcal	443Kcal	446Kcal
たんぱく質	15.2g	16.3g	19.3g	16.8g	18.6g	15.4g
脂質	12.1g	10.0g	10.6g	10.2g	15.5g	12.3g
食塩	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.4g	1.5g

* 午前おやつには、牛乳がつきます。昼食・午後おやつには、麦茶がつきます。
 * 都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください