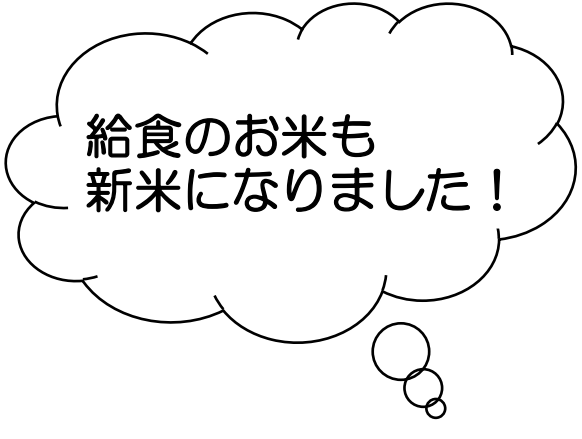



2020年11月予定献立表



福音幼稚園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
ごはん みそしる ほうれんそう、じゃがいも、まいたけ だし、みそ 鮭のサクサクソテー さけ、塩、小麦粉、卵、パン粉 油、ケチャップ、中濃ソース、バター こんにゃくとれんこんのきんぴら こんにゃく、れんこん、にんじん 砂糖、しょうゆ、みりん ごま、ごま油 梨 1食分 439 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 1.7 g	文化の日  	チャーハン ごはん、ウインナー、卵、長ねぎ 塩、しょうゆ、鶏ガラ、油 ぎょうざ 豚ひき肉、キャベツ、ねぎ しょうが、塩、しょうゆ ぎょうざの皮、ごま油 ゼリー	ごはん みそしる キャベツ、さといも、油揚げ だし、みそ 豚肉と厚揚げの中華風煮 豚かたロース、厚揚げ、ピーマン にんじん、たまねぎ、しめじ 砂糖、しょうゆ、みりん、鶏ガラ 塩、ごま油、だし キャベツとツナのサラダ キャベツ、きゅうり、ツナ缶、コーン缶 フルクトレッシング、塩	ごはん みそしる にんじん、切干大根、みずな だし、みそ さばカレー風味揚げ さば、小麦粉、塩、カレー粉、油 ハッシュドポテト じゃがいも、塩、油 ほうれんそうのナムル ほうれんそう、もやし、にんじん、春雨 ごま油、塩、しょうゆ、鶏ガラ ヨーグルト
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
ごはん みそしる 大根、じゃがいも、チンゲン菜 だし、みそ 豚こま団子の甘酢ソテー 豚ロース、塩、かたくり粉 れんこん、しめじ、酢、みりん しょうゆ、砂糖、油 枝豆とツナのサラダ えだまめ、キャベツ、ツナ缶 コーン缶、マヨネーズ、酢 みかん缶 1食分 469 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.1 g 炭水化物 59.4 g 食塩相当量 1.6 g	ドライカレー ごはん、鶏もも にんじん、たまねぎ、ピーマン コーン缶、いんげん カレールウ、鶏ガラ、油 みそしる 木綿豆腐、わかめ、かいわれ だし、みそ りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、レモン汁 フレンチドレッシング	サンドイッチ 食パン、バター、卵、マヨネーズ ハム、チーズ、いちごジャム ウインナーとブロッコリー ウインナー、ブロッコリー マヨネーズ りんご	ハヤシライス ごはん、牛肩ロース、豚肩ロース たまねぎ、にんじん、しめじ ハヤシルウ、油 白菜ときゅうりの塩こぶ和え はくさい、きゅうり 塩昆布、しょうゆ、レモン汁 ゼリー	ほうとう風うどん うどん、豚ばら、油揚げ 大根、白菜、かぼちゃ、長ねぎ だし、白だし、塩、しょうゆ 豆腐とひじきの煮物 木綿豆腐、ひじき、にんじん 油揚げ、えだまめ、ごま 砂糖、しょうゆ、白だし 梨
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
ごはん コンソメスープ ウインナー、たまねぎ、にんじん、えだまめ コーン缶、鶏ガラ、コンソメ 鮭のサクサクソテー さけ、塩、小麦粉、卵、パン粉 油、ケチャップ、中濃ソース、バター こんにゃくとれんこんのきんぴら こんにゃく、れんこん、にんじん 砂糖、しょうゆ、みりん ごま、ごま油 梨 1食分 455 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 1.5 g	三色丼 ごはん、鶏ひき肉 にんじん、しめじ、いんげん 砂糖、しょうゆ、みりん、だし 塩、みそ、油 みそしる 木綿豆腐、なめこ、長ねぎ だし、みそ ブロッコリーの白だし和え ブロッコリー 白だし	チャーハン ごはん、ウインナー、卵、長ねぎ 塩、しょうゆ、鶏ガラ、油 ぎょうざ 豚ひき肉、キャベツ、ねぎ しょうが、塩、しょうゆ ぎょうざの皮、ごま油 ゼリー	ごはん みそしる たまねぎ、にんじん、わかめ だし、みそ 豚肉と大根のみそ炒め 豚かたロース、大根、いんげん にんじん、まいたけ、しめじ だし、みそ、砂糖、しょうゆ、みりん、油 小松菜と油揚げの煮びたし こまつな、油揚げ 砂糖、しょうゆ、白だし	ごはん みそしる にんじん、大根、こまつな だし、みそ 白菜と豚バラの蒸し煮 はくさい、しめじ、エリンギ、しいたけ 豚ばら、はるさめ、塩 白だし、だし、しょうゆ マカロニサラダ マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶 ツナ缶、マヨネーズ、フルクトレッシング、塩 キャロットさん
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
勤労感謝の日 🍁 30(月) サンドイッチ 食パン、バター、卵、マヨネーズ ハム、チーズ、いちごジャム みそしる 切干しだいこん、しめじ、油揚げ だし、みそ ウインナーとブロッコリー ウインナー、ブロッコリー マヨネーズ りんご 1食分 449 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 24.2 g 炭水化物 42.8 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん みそしる 木綿豆腐、わかめ、えのき だし、みそ 鶏の野菜あんかけ 鶏もも、からあげ粉、油 たまねぎ、にんじん、えだまめ 塩、砂糖、白だし、しょうゆ、酢 ちくわときゅうりの甘酢和え ちくわ、きゅうり、わかめ 砂糖、しょうゆ、酢	ごはん 豚こま団子の甘酢ソテー 豚ロース、塩、かたくり粉 れんこん、しめじ、酢、みりん しょうゆ、砂糖、油 枝豆とツナのサラダ えだまめ、キャベツ、ツナ缶 コーン缶、マヨネーズ、酢 みかん缶	チキンカレー ごはん、鶏もも、豚こま にんじん、たまねぎ、じゃがいも カレールウ、鶏ガラ、油 りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり フルクトレッシング、塩、レモン汁 ゼリー	ごはん おでん ウインナー、大根、こんにゃく ちくわ、昆布、だし みりん、塩、しょうゆ みそしる 豚ばら、はくさい、チンゲン菜 だし、みそ もやしときゅうりの塩こぶ和え もやし、きゅうり 塩昆布、しょうゆ、レモン汁 りんご
1食分 449 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 24.2 g 炭水化物 42.8 g 食塩相当量 2.5 g	1食分 404 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 53.5 g 食塩相当量 1.9 g	1食分 443 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 54.7 g 食塩相当量 0.8 g	1食分 481 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 1.2 g	1食分 402 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 2.4 g

*都合により献立を変更することがあります。