

令和元年 11 がつ の よてい こんだて ひょう

給食回数 20 回 くらがのようちえん

日	曜日	こんだてめい			しょくひんのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しょくえん そうとうりょう	
		ごはん・パン・めん	のみもの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】		
					エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる いろいろのこいやさい そのほか		
1	金	ひじきごはん	のり MILK	やしししゃも ほうれんそうのごまあえ かきたまじる みかん	こめ むぎ あぶら さとう すりごま かたくりこ	ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう ししゃも とうふ こんぶ たまご	にんじん ほうれんそう グリーンピース	ほししいたけ ごぼう もやし キャベツ ねぎ たまねぎ みかん	500 21.1 1.7
4	月	ふ り か え き ゆ う じ つ							
5	火	アーモンドあげパン	MILK	だいにとツナのサラダ ワナンスープ	ツイストパン さとう アーモンド あぶら ウエーブワナタン	ぎゅうにゆう だいに ツナフレーク ぶたにく	にんじん なら	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが はくさい もやし ねぎ	519 19.4 1.5
6	水	むぎごはん	MILK	さばのごまみりんやき たまごいりちぐさあえ なめこじる ちゅうりっぷ試食会	こめ むぎ いりごま あぶら さとう	ぎゅうにゆう さば みそ たまご とうふ わかめ にぼし	にんじん ほうれんそう	もやし なめこ ねぎ きりぼしだいこん	462 23.3 1.8
7	木	ポークカレー	MILK	ツナコーンサラダ オレンジ たんぼぼ試食会	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゆう パルメザンチーズ ツナフレーク わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし りんご レモン オレンジ	545 18.5 2.2
8	金	ちゃんぽんめん	MILK	ぐんまのぼうぎょうざ アセロラポンチ	ちゃんぽんめん あぶら	ぶたにく なると いか むきえび ぎゅうにゆう ぎょうざ	にんじん	しょうが キャベツ もやし きくらげ にんにく まいたけ みかん パイン バナナ アセロラジュース	445 17.8 1.7
11	月	わかめごはん	MILK	いかにこうみやき ほうれんそうのおかかあえ たぬきじる	こめ いりごま かたくりこ	しらすぼし ぎゅうにゆう いか みそ かまぼこ かつおぶし とりこ あぶらあげ わかめ	ほうれんそう にんじん	こんにやく しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん えのき	416 24.4 1.7
12	火	むぎごはん	MILK	マーボードウフ スーミータン オレンジ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく みそ たまご	にんじん みつば	おからこんにやく たけのこ ねぎ エリンギ しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ オレンジ	467 18.0 1.7
13	水	おつきりこみ	MILK	だいがくいも いかくんサラダ	おつきりこみ さつまいも あぶら みずあめ さとう くろごま あぶら	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし いかくんせい ぎゅうにゆう みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	427 16.0 1.6
14	木	きのこごはん	MILK	いりどうふ みそじる	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	あぶらあげ とりこ みそ とうふ ぎゅうにゆう たまご わかめ にぼし	にんじん いんげん	しめじ まいたけ ほししいたけ ねぎ	484 23.7 1.7
15	金	七五三祝い給食 せきはん ごましお	MILK	さけのしおやき だいにいりいそに さわにわん みかん	こめ もちごめ むぎ くろごま あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう さけ だいに ひじき さつまあげ かつおぶし ぶたにく あずき	にんじん みつば	ごぼう たけのこ ほししいたけ えのき こんにやく みかん	454 23.4 1.5
18	月	むぎごはん	MILK	おやこに スティックきゅうり まいたけいりごじる 倉賀野地域の豆の日	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう とりこ たまご こおりどうふ だいに みそ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん いんげん	ほししいたけ たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ まいたけ	504 22.6 1.5
19	火	むぎごはん	MILK	さばのカレーやき ごもくまめ さといもじる りんご	こめ むぎ はくりきこ さとう さといも	ぎゅうにゆう さば みそ だいに こんぶ にぼし あぶらあげ	にんじん	ごぼう まいたけ ねぎこんにやく りんご	503 23.7 1.4
20	水	だいにいり スパゲティ ミートソース	MILK	わかめサラダ キャベツスープ やきいも	ハーフスパゲティ オリーブあぶら バター はくりきこ あぶら さとう さつまいも	だいに ぶたにく みそ パルメザンチーズ いか ぎゅうにゆう ベーコン かいそうミックス	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり しょうが とうもろこし	476 19.7 1.4
21	木	こめつこぼん	MILK	ポークビーンズ アーモンドサラダ みかん	こめつこぼん あぶら じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゆう だいに ぶたにく	にんじん トマト	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり パイン みかん	458 19.8 1.2
22	金	むぎごはん	MILK	じゃがいもとときこんぶのもの だいこんのみそじる りんご	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゆう なつとう ぶたにく あぶらあげ きざみこんぶ みそ	いんげん	だいこん ねぎ えのき りんご	509 20.2 1.5
25	月	あつあげとまいたけの ピリからどん	MILK	はるさめスープ アセロラゼリー	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゆう なまあげ みそ わかめ とりこ	にんじん	まいたけ キャベツ ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく しめじ だいこん アセロラゼリー	479 17.7 1.3
26	火	ロールパン ブルーベリージャム	MILK	チンゲンサイのクリームシチュー ビーンズサラダ	ロールパン じゃがいも バター はくりきこ アーモンド あぶら	ぎゅうにゆう とりこ ほたてが い ベーコン 生クリーム だいに	にんじん チンゲンサイ	ブルーベリージャム たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ パイン	462 19.1 1.4
27	水	しおやきそば	MILK	あつやきたまご ちゅうかスープ ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら いりごま かたくりこ	ぶたにく いか むきえび ぎゅうにゆう たまご あさり とうふ わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ	440 26.4 1.8
28	木	むぎごはん	MILK	いわしのみぞれに きりぼしだいこんのもの さつまいも パイナップル	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゆう さつまあげ いわしのみぞれに とうふ みそ にぼし	にんじん	きりぼしだいこん ねぎ ほししいたけ だいこん パイン	481 20.1 1.6
29	金	ぐんま・すきやきの日 むぎごはん	MILK	すきやきに かぶときゅうりのかおりづけ あぶらあげのみそじる みかん パクパクメニュー	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゆう ぎゅうにく なまあげ あぶらあげ わかめ みそ にぼし	にんじん	はくさい ねぎ きゅうり しらたき かぶ だいこん みかん	527 21.6 1.7

今月の給食目標 食べ物について知ろう!

今月の平均
エネルギー: 478kcal
たんぱく質: 20.8g 食塩相当量: 1.6g

幼児1人1回あたりの平均栄養所要量の基準
・エネルギー 490kcal ・たんぱく質 18g (13~20%) ・食塩相当量 1.5g未満



11月分の引き落としは12月2日(月)に行います。残高確認をお願いいたします。

今日は15日(金)から21日(木)まで、残量調査を行います。調査結果は、今後の給食経営に反映していきますので、ご理解ご協力ください。



- ・4日(月) 振替休日
- ・6日(水) 試食会(ちゅうりっぷ組)
- ・7日(木) 試食会(たんぼぼ組)
- ・18日(月)~22日 給食残量調査
- ・20日(水) やきい



毎月19日は 家族でいただきますの日

家族で食卓を囲んでいますか? 食卓は豊かな心と体をはぐくみます ~ぐんまの食育~