



# こま保育園 11月給食だより



日 曜日	主食	副食	きいろのなかま からだをうごかす たんぱく質に なる食品	あかのなかま 血や肉や骨を作る 食品	みどりのなかま からだの調子を整える食品	1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)
2 (月)	ごはん (小麦・卵・乳)	さばの胡麻みそ焼き わかめの和え物 (小麦) けんかッパ (小麦) もも缶 すまし汁 (小麦)	砂糖・ごま ごはん・砂糖・酢 パン粉・小麦粉・油	さば・みそ わかめ・醤油 鶏肉・おから・醤油 豆腐・醤油	ねぎ もやし・ほうれん草・人参 もも缶 えのき・人参	424 17.3 9.8 1.4
4 (水)	けんかッパ (小麦)	白身チヌフライ (小麦・乳) ポテトサラダ (卵) 卵ソテー (卵) ぶどうゼリー	パン粉・小麦粉・油 ごはん・油・加らゆ じゃがいも・酢・マヨネーズ 油	チヌ・チヌ 鶏肉 卵	玉ねぎ・トマト・人参 玉ねぎ・人参 キャベツ・青梗菜 ぶどうゼリー	544 16.0 18.9 1.1
5 (木)	ごはん (小麦)	ムカゴ (小麦・卵・乳) ブロッコリーサラダ (小麦) 焼き餃子 (小麦) ルッコラ みそ汁	じゃがいも・パン粉・小麦粉・ドレッシング・油 ごはん・砂糖 小麦粉	卵 ツナ・醤油 鶏肉・豚肉・オリーブオイル わかめ・みそ	玉ねぎ ブロッコリー・人参 キャベツ・玉ねぎ・にら ルッコラ 玉ねぎ・大根	436 11.9 9.4 1.5
6 (金)	ごはん (小麦・卵・乳)	鮭チヌフライ (小麦・乳) キャベツサラダ (小麦・卵) ウイナー パン缶 みそ汁	小麦粉・パン粉・でんぷん・油 ごはん・砂糖・ドレッシング	鮭・チヌ 鶏肉 ウイナー 油揚げ・みそ	玉ねぎ キャベツ・トマト・人参 パン缶 白菜・ねぎ	509 16.0 17.1 1.7
7 (土)	ごはん (小麦)	けんかッパ和え (小麦) 華風サラダ (小麦・卵) 野菜コロッケ (小麦・乳) パン みそ汁	砂糖・ごま油・片栗粉 ごはん・春雨・酢・ごま じゃがいも・パン粉・小麦粉・油 さつまいも	豚肉・醤油 錦糸卵・醤油 みそ	ピーマン・玉ねぎ 青梗菜・人参 玉ねぎ・人参・トマト・グリルピーマン パン えのき	478 16.4 8.7 2.0
9 (月)	ごはん (小麦・卵・乳)	豚肉の生姜焼き (小麦) ナムル 卵焼き (小麦・卵・乳) みかん缶 みそ汁	油・砂糖 ごはん・ごま油・ごま 砂糖・油	豚肉・醤油 わかめ 卵・醤油・鰹節 鮭・みそ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・生姜 きゅうり・もやし・人参 みかん缶 玉ねぎ・ほうれん草	455 19.9 11.4 2.0
10 (火)	ごはん (小麦)	パン・チヌ・チヌ焼き (卵・乳) ツナサラダ (小麦) 春巻き (小麦) パン 卵スープ (小麦・卵・乳)	じゃがいも・砂糖・酢 ごはん・砂糖 小麦粉・砂糖・春雨・油	鶏肉・豚肉・卵・チヌ ツナ・醤油 醤油・オリーブオイル 卵	玉ねぎ・キャベツ キャベツ・牛蒡・人参 ウイナー・人参・キャベツ・玉ねぎ パン えのき・青梗菜	469 13.0 11.2 1.4
11 (水)	ツナサラダ (小麦・乳)	ムカゴ (小麦・乳) ひじきサラダ (小麦) アメリカンドッグ (小麦) ルッコラゼリー	パン粉・小麦粉・油 ごはん・油・さつまいも・ツナゆ 砂糖 小麦粉・砂糖・でんぷん・パン粉	豚肉・おから・醤油 豚肉 ちくわ・ひじき・醤油 魚肉すり身・かつお節	玉ねぎ 玉ねぎ・人参・しめじ ルッコラ・人参・トマト ルッコラゼリー	568 19.3 18.6 2.2
12 (木)	ごはん (小麦)	豚肉と春雨炒め (小麦) かぼちゃサラダ (小麦・卵・乳) かんぱち揚げ (小麦・乳) もも缶 みそ汁	油・春雨・砂糖・片栗粉 ごはん・マヨネーズ パン粉・でんぷん・砂糖・油	豚肉・醤油 かんぱち・魚肉すり身・かつお節・醤油 豆腐・油揚げ・みそ	人参・にら・たけのこ かぼちゃ 玉ねぎ もも缶 ねぎ	544 17.3 18 2.1
13 (金) 七五三給食	けんかッパ (乳)	から揚げ青のり風味 (小麦) マカロニサラダ (小麦・卵) トマト 紅白かまぼこ (小麦・卵) ブロッコリー みかん缶 ツナスープ (小麦・乳)	小麦粉・片栗粉・油 ごはん・酢・砂糖・油・バター マカロニ・砂糖・酢・マヨネーズ	鶏肉・醤油・青のり 鶏肉 かまぼこ パン	生姜 トマト・人参・玉ねぎ・トマト・人参 玉ねぎ・人参・トマト ブロッコリー みかん缶 キャベツ・人参	495 14.6 16.6 2.1
14 (土)	ごはん (小麦)	鶏肉と野菜のさっぱり煮 (小麦) かぼちゃサラダ (小麦・卵) はんぺんチヌフライ (小麦・卵・乳) ルッコラ みそ汁	油・砂糖・酢・片栗粉 ごはん・砂糖・ごま・ドレッシング 山芋・油・でんぷん・パン粉・小麦粉	鶏肉・醤油 ツナ 魚肉すり身・卵・チヌ 油揚げ・みそ	大根・牛蒡・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・きゅうり・人参 ルッコラ 白菜	493 17.4 15 1.9



