


鶴来第二幼稚園(一般)

2020年11月分の献立

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|----|--|--|---|--|---|
| | 2 | 3 文化の日 | 4 お家からのお弁当 | 5 | 6 |
| 昼食 | 切り干し大根ご飯、 車麩の南蛮漬け、 青菜の胡麻和え、 海藻の味噌汁 |  |  | 梅ご飯、 鶏の俵蒸し、 青菜の海苔和え、 大根の味噌汁 | アマランサスご飯、 大根と車麩の煮物、 納豆和え (おろし・青菜・きのこ)、 海苔と切干の味噌汁 |
| | 9 | 10 | 11 お家からのお弁当 | 12 | 13 |
| 昼食 | 胡麻ご飯、 車麩のフライ、 海藻和え(大根)、 さつまいの味噌汁 | 人参ご飯、 蓮根麻婆豆腐、 春雨サラダ、 わかめスープ  |  | 玄米ご飯、 筑前煮、 青菜と大根の胡麻和え、 豆腐の味噌汁、 マーラーカオ | 大豆ご飯、 鮭の麹焼き、 ひじきの白和え、 ごぼうの味噌汁 |
| | 16 | 17 お家からのお弁当 | 18 | 19 | 20 お家からのお弁当 |
| 昼食 | 小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 納豆和え(おろし・青菜)、 味噌汁(きのこ・大根) |  | 雑穀ごはん(白ごま)、 きのこカレー、 ベジからあげ、 人参のドレッシングサラダ  | わかめご飯、 蓮根と厚揚げの味噌煮、 青菜のナムル、 けんちん汁 |  |
| | 23 勤労感謝の日 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 昼食 |  | ひえご飯、 かぼちゃコロッケ、 海藻和え、 味噌汁(きのこ・大根) | さつまいご飯、 豚肉入りきんぴらごぼう、 ひじき入り味噌ポテト、 海藻の味噌汁 | アマランサスご飯、 鶏の塩から揚げ甘酢餡、 もやしと人参のナムル、 蓮根ときこの味噌汁 | 雑穀ごはん、 ひじきの煮物、 納豆和え (おろし・青菜・きのこ)、 豚汁風 |
| | 30 | <div style="border: 2px solid brown; padding: 5px;"> <p>平均栄養価</p> <p>エネルギー：473 kcal たんぱく質：14.7 g</p> <p>脂 質：14.7 g カルシウム：186 mg</p> <p>食塩相当量：2.3 g</p> </div> | | | |
| 昼食 | 小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 納豆和え(おろし・青菜)、 大根の味噌汁、 きなこ飴 | | | | |

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。

※  このマークがある日は、スプーンを持ってきてください。

