

11月のこんだて

令和6年11月 うどほいくえん

月	火	水	木	金	土
				1 (牛乳・菓子) 鯖の味噌煮・トマト けんちん汁 【おやつ】 牛乳・マーラカオ 418kcal	2 (牛乳・果物) 牛乳・チャプチェ 貝だくさん味噌汁 【おやつ】 お菓子 319kcal
4 振替休日	5 (牛乳・菓子) 魚のポテト焼き・トマト かき玉汁 【おやつ】 牛乳・ポップコーン 388kcal	6 (牛乳・果物) 豆腐ハンバーグ・ブロッコリー 南瓜のスープ 【おやつ】 牛乳・大学芋 501kcal	7 (牛乳・菓子) 親子煮 ひじきの炒め煮 【おやつ】 牛乳・果物 325kcal	8 (牛乳・果物) 麻婆豆腐 中華サラダ 【おやつ】 牛乳・クリームパン 419kcal	9 (牛乳・菓子) 牛乳・ポークビーンズ 梅のり和え 【おやつ】 お菓子 350kcal
11 (牛乳・果物) 肉うどん 梅とツナのサラダ 【おやつ】 牛乳・アメリカンドックケーキ 402kcal	12 (牛乳・菓子) 魚の幽庵焼き・ブロッコリー もずく汁 【おやつ】 牛乳・ミルク餅 291kcal	13 (牛乳・果物) 家常豆腐 拌八宝 【おやつ】 牛乳・パイケーキ 517kcal	14 (牛乳・菓子) キッシュ風玉子焼き 枝豆・れんこん鶏団子のスープ 【おやつ】 牛乳・果物 418kcal	15 (牛乳・果物) 魚の青のりフライ 浅漬け・わかめスープ 【おやつ】 牛乳・フルーツヨーグルト 362kcal	16 (牛乳・菓子) 牛乳・鶏肉と厚揚げの味噌煮 野菜のごま和え 【おやつ】 お菓子 298kcal
18 (牛乳・果物) ポークカレー まごは(わ)やさしいサラダ 【おやつ】 牛乳・肉まん風蒸しパン 399kcal	19 (牛乳・菓子) 魚の梅味噌焼き・三色和え 白菜スープ 【おやつ】 牛乳・スイートポテト 327kcal	20 (牛乳・果物) クッキング 五目厚焼き玉子 トマト・豚汁 【おやつ】 牛乳・ドーナツ 319kcal	21 (牛乳・菓子) 魚の洋風焼き ミネストローネ 【おやつ】 牛乳・果物 282kcal	22 (牛乳・果物) 鶏肉と春雨の炒め煮 しらす入り酢の物 【おやつ】 牛乳・シュガーラスク 387 kcal	23 勤労感謝の日 
25 (牛乳・菓子) 野菜たっぷりシチュー 豆まめサラダ 【おやつ】 牛乳・あべかわ 469kcal	26 (牛乳・果物) ジョア すき焼き風煮 きつね和え 【おやつ】 牛乳・焼き芋 322kcal	27 (牛乳・菓子) お誕生日会 味噌カツ・ブロッコリー ドレッシングサラダ・ポトフ・オレンジ 【おやつ】 牛乳・お楽しみデザート 553kcal	28 (牛乳・果物) 五目あんかけそば ごまドレサラダ 【おやつ】 牛乳・果物 360kcal	29 (牛乳・菓子) かに玉・もやしのナムル 中華スープ 【おやつ】 牛乳・カルピスゼリー 269kcal	30 (牛乳・果物) 牛乳・ミートスパゲティ ピーナツ和え 【おやつ】 お菓子 312kcal

☆()内は花組・ひよこ組の午前中のおやつです。
 ☆カロリーは昼食(ご飯なし)と、午後のおやつの計算です。
 ☆下の段は午後の全児のおやつです。