

令和 8年 11月



月	火	水	木	金	土	日
2日	3日 休日	4日	5日	6日	7日	8日
ごはん 鶏の照り焼き 145kcal おひだし 30kcal みそ汁 45kcal (大根)	ごはん 鶏肉と野菜の 甘酢あん 155kcal もやしナムル 35kcal みそ汁 50kcal (豆腐)	うどん 小松菜もやし和え 150kcal さつまいもの甘煮 35kcal 70kcal	わかめご飯 180kcal 鶏つくね 145kcal ひじき煮 45kcal みそ汁 65kcal (さつまいも)	ごはん 親子丼の具 35kcal キャベツのサラダ 30kcal 野菜のおひだし	ごはん 唐揚げ 190kcal ポテトサラダ 110kcal みそ汁 50kcal (豆腐)	休日
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
ごはん チキンチャップ 160kcal マカロニサラダ 90kcal コンソメスープ 35kcal	ごはん 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 155kcal 酢の物 25kcal みそ汁 45kcal (大根)	ごはん あんかけ豆腐 120kcal ひじき煮 60kcal みそ汁 45kcal (玉ねぎ)	ミートスパゲティ 20kcal 野菜の胡麻和え 51kcal コンソメスープ 42kcal	ごはん 鶏みそ焼き 150kcal 切干大根煮 45kcal わかめスープ 50kcal	ごはん 白身魚フライ 180kcal (タルタル) かぼちゃサラダ 80kcal みそ汁 45kcal (キャベツ)	休日
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
ごはん 鶏のトマト煮 150kcal キャベツサラダ 35kcal コンソメスープ 35kcal	ごはん とろろ丼の具 45kcal 野菜の胡麻和え 55kcal みそ汁 (じゃがいも)	ごはん 焼きビーフン 250kcal 酢の物 20kcal 中華スープ 65kcal	ごはん 野菜の中華炒め 155kcal もやしナムル 35kcal 中華スープ 35kcal	ごはん 鶏南蛮漬け 175kcal かぼちゃ煮 60kcal みそ汁 50kcal (豆腐)	ごはん ハヤシライスの具 310kcal マカロニサラダ 70kcal バナナ 42kcal	休日
23日 休日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
ごはん シチュー 146kcal 人参しりしり 121kcal	ごはん 鶏じゃが 170kcal 小松菜おひだし 30kcal みそ汁 40kcal (わかめ)	ごはん 中華丼の具 93kcal ちくわの磯部揚げ 70kcal もやしの和え物 35kcal	ごはん 肉豆腐 217kcal ひじきサラダ 45kcal すまし汁 23kcal	ごはん 白身魚フライ 180kcal コールスロー 55kcal みそ汁 45kcal (玉ねぎ)	ナポリタン 280kcal ポテトサラダ 32kcal コンソメスープ 35kcal きなこドーナツ 149kcal	休日
30日						休日
ごはん 豆腐チャンフルー 206kcal フロッキーおかか和え 35kcal すまし汁 23kcal						休日

※ごはんのカロリーは、小学生未満児168kCal、以上児234kCalになります。