



# 11月の予定献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
献立			さばのみそ煮 めかぶの和え物 せんべい汁 みかん	ひじき卵 青菜のごま和え じゃが芋のみそ汁 りんご	文化の日  	豚肉みそ炒め さつま芋サラダ かぶのみそ汁 バナナ
未満児 主食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ			りんごパイ 牛乳	フルーツサンド 牛乳		
日	6	7	8	9	10	11
献立	鶏肉の甘辛焼き 切干大根の炒り煮 わかめのみそ汁 りんご	♥ほかほかごはん♥ すき焼き風煮 りんごサラダ すまし汁 柿	南瓜グラタン シーフードサラダ ベーコンスープ キウイフルーツ	小魚と大豆のからめ煮 干草和え 里芋のみそ汁 みかん	鮭のホイル焼き 生揚げの煮物 かきたま汁 りんご	手作り弁当  
未満児 主食	ごまごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	五平餅風 牛乳	ふかし芋 牛乳	ツナサンド 牛乳	スロロン せんべい	さつま芋入りおもち 牛乳	
日	13	14	15	16	17	18
献立	ポテトオムレツ 三色サラダ コンソメスープ 柿	☆ほかほかごはん☆ さんまのかば焼き 里芋の煮付 五目みそ汁 みかん	♥総練習♥ おにぎり弁当 (お箸セットを 持たせてください)	カレー肉じゃが 大徳寺和え 油揚げの味噌汁 りんご	みそおでん ごま豆腐和え きのこスープ バナナ	♥生活発表会♥  
未満児 主食	ごはん	卵ごはん	おにぎり弁当	ごはん	ごはん	
おやつ	もちもちポンデ 牛乳	じゃこトースト 牛乳	ヨーグルト せんべい汁	かまもち 牛乳	ジョア せんべい	
日	20	21	22	23	24	25
献立	豚肉の柳川もどき かにの酢の物 南瓜のみそ汁 キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ マーボー豆腐 ごまもやし 卵スープ りんご	エビカツ みそドレサラダ 若布コーンスープ みかん	勤労感謝の日  	とり肉醤油煮 三食ソテー すり身汁 柿	じゃが芋のそぼろ煮 玉葱とベーコン炒め 豆腐のみそ汁 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん		さつま芋ごはん	ごはん
おやつ	二色団子 牛乳	いが栗坊や 牛乳	カルピスゼリー せんべい		焼きそばロール 牛乳	
日	27	28	29	30	<p>正しいしせいで食べましょう</p>	
献立	ポークソテー ブロッコリーサラダ 南瓜ポタージュ グレープフルーツ	♥お誕生会♥ 赤飯 鶏からあげ ヤーコンサラダ しめたま汁 みかん	赤魚塩焼き ひじき炒り煮 つくね汁 キウイフルーツ	炒り鶏 青菜和え 大根汁 柿		
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ	アメリカンドック 牛乳	ケーキ 牛乳	からいも団子 牛乳	りんごゼリー せんべい		



## 歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！

- 甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
- 歯みがきはめんどうだからしない
- あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	483kcal	382kcal
たんぱく質	18.3g	17.0g
脂肪	15.8g	15.9g

