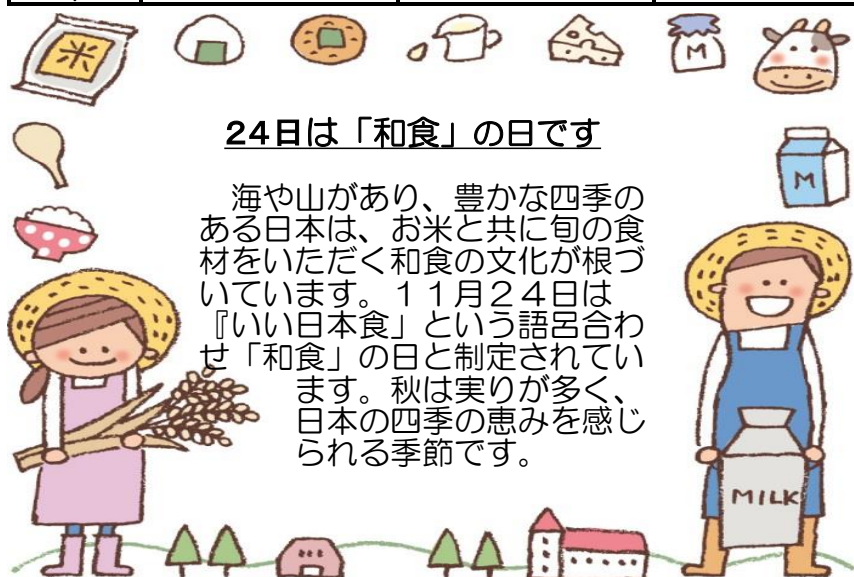


11月予定献立表 竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3		
献立	 <p>発表会がんばります 拍手、声援よろしく お願いします</p>			親子煮 青菜のごま和え 凍豆腐の味噌汁 りんご	ミートローフ カリフラワーサラダ きのこスープ ぶどう	文化の日		
未満児 主食				ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ				レアチーズ 煎餅	豆腐のごま団子 牛乳			
	5	6	7	8	9	10		
献立	鶏肉のオニオントマト煮 中華風サラダ ワンタンスープ 梨	すき焼き風煮 ごまもやし 大根汁 みかん	小魚と大豆のからめ煮 利休和え さつま芋甘煮 しめたま汁 柿	春巻き カミカミサラダ 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト	鮭の きのこクリームソース ブロッコリーサラダ 若布スープ バナナ	手作り弁当		
未満児 主食	ごはん	ごはん	ひじきごはん	ごはん	ごはん			
おやつ	りんごケーキ 牛乳	ポテトピザ 牛乳	ボンデドーナツ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	豆乳ババロア 煎餅			
	12	13	14	15	16	17		
献立	豚肉と野菜の炒め煮 ごま酢キャベツ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	煮魚 干草和え 吉野汁 ぶどう	発表会総練習 おにぎり 仕出し弁当 ジュース	ハワイアンポークソテー シーフードサラダ にらたま汁 りんご	ポテトオムレツ りんごサラダ かぶの味噌汁 柿	発表会 ごほうび		
未満児 主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん			
おやつ	蒸しパン 牛乳	小倉白玉 牛乳	ヨーグルト 煎餅	チョコクッキー 牛乳	ヤクルト 煎餅			
	19	20	21	22	23	24		
献立	中華のローストチキン 拌三糸 ミネストローネ りんご	白身魚の カレーソースかけ 大根サラダ 里芋の味噌汁 バナナ	豆腐とひじきのつくね 七福ナムル せんべい汁 みかん	厚焼き卵 胡瓜の酢味噌和え 煮豆 煮込みうどん キウイフルーツ	★勤労感謝の日★ 	ハムピカタ にらと挽肉の卵とし 豆麩の味噌汁 ミニトマト		
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ	ドーナツ 牛乳	ふかし芋 牛乳	カルピスゼリー 煎餅	ラスク 牛乳				
	26	27	28	29	30			
献立	シチュー ウインナーソテー ほうれん草と コーンのサラダ 柿	豆腐だんごのケチャップ煮 ブロッコリーのごま酢和え はんぺんスープ ミニトマト	麻婆豆腐 もやしのナムル きゃべつと油揚げ の味噌汁 りんご	お誕生会 赤飯 鶏からあげ 切干し大根の和風サラダ なめこ汁 みかん	みそおでん ピーナッツ和え 茄子の味噌汁 オレンジ			
未満児 主食	ごはん	しらすごはん	ごはん	赤飯	ごはん			
おやつ	ハムサンド 牛乳	パイんきんとん 牛乳	芋かりんとう 牛乳	ケーキ 牛乳	きなこ餅 牛乳			

24日は「和食」の日です

海や山があり、豊かな四季のある日本は、お米と共に旬の食材をいただき和食の文化が根づいています。11月24日は『いい日本食』という語呂合わせ「和食」の日と制定されています。秋は実りが多く、日本の四季の恵みを感じられる季節です。



以上児は家庭から持参するご飯米養量は含まれていません。

栄養給与目標（以上児）
 エネルギー・・・433kcal
 たんぱく質・・・17.9g
 脂質・・・・・・17.7g

栄養給与目標（未満児）
 エネルギー・・・544kcal
 たんぱく質・・・19.4g
 脂質・・・・・・17.4g

