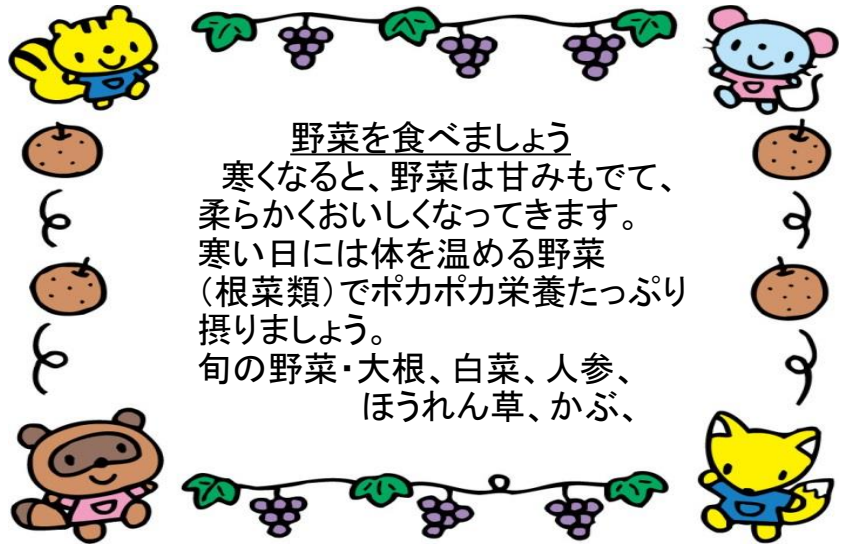


11月予定献立表

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
献立		八宝菜 南瓜サラダ コーンとキャベツのスープ キウイ	赤魚の煮付 干草和え お芋の団子汁 ぶどう	文化の日 	枝豆入り卵焼き ヤーコンサラダ すり身汁 柿	はんぺんチーズ焼き スパゲッティソース 牛乳 みかん
未満児 主食		ごはん	ごはん		ごはん	ごはん じゃが芋の味噌汁
おやつ		人参ケーキ 牛乳	なべ焼き 牛乳		しょうゆ団子 牛乳	
献立	7	8	9	10	11	12
献立	ドライカレー ばん三糸 若布コーンスープ りんご	小魚と大豆の炒り煮 利休和え さつま芋の甘煮 五目みそ汁 キウイ	ポークソテー 七福ナムル ワンタンスープ ぶどう	肉じゃが 若布サラダ なめこ汁 柿	スコッチエッグ ブロッコリーごま酢和え 三平汁 ミニトマト	手作り弁当 牛乳 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	パンナコッタ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	りんごカスタード 麦茶	ボンデリング 牛乳	ショア せんべい	
献立	14	15	16	17	18	19
献立	豆腐とホタテの炒め物 青菜としめじのお浸し はんぺんスープ キウイ	さばの味噌煮 切干し大根の炒り煮 けんちん汁 りんご	巣ごもり卵 若布の煮物 つくね汁 柿	誕生会 カレーうどん ささみフライ ブロッコリー ミニトマト	ミートロート ひじきサラダ もやしの味噌汁 みかん	焼きビーフン 大根サラダ 牛乳 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごまごはん	カレーうどん	ごはん	ごはん きゃべつ味噌汁
おやつ	レアチーズ サブレ	ふかし芋 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	シュークリーム 牛乳	フルーツサンド 牛乳	
献立	21	22	23	24	25	26
献立	鮭のトマト ほうれん草とコーンのサラダ 卵スープ ぶどう	発表会総練習 仕出し弁当 牛乳	勤労感謝の日 	卵グラタン ヤーコンきんぴら 春雨サラダ みかん	レバーのケチャップ煮 ポテトサラダ 玉葱と若布の味噌汁 ミニトマト	発表会 ごほうび 
未満児 主食	ごはん	仕出し弁当		ごはん	ごはん	
おやつ	プチパン 牛乳	プリン せんべい		フライドポテト 牛乳	ヨーグルト サブレ	
献立	28	29	30	外から帰ったら 手洗いとうがいを! 		
献立	高野豆腐の卵とし 深山和え 南瓜といんげんの味噌汁 りんご	豚肉の野菜巻き マカロニツナサラダ 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト	ピーマンギョーザ 春雨サラダ ベーコンスープ 柿			
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん			
おやつ	ポテトピザ 牛乳	ココアゼリー せんべい	焼きそばパン 牛乳			

野菜を食べましょう  
寒くなると、野菜は甘みもでて、  
柔らかくおいしくなってきます。  
寒い日には体を温める野菜  
(根菜類)でポカポカ栄養たっぷり  
摂りましょう。  
旬の野菜・大根、白菜、人参、  
ほうれん草、かぶ、



食欲の秋 果物の秋



11月予定栄養量

未満児	534Kカロリー
たんぱく質	19.1g
脂肪	18.8g
以上児	411Kカロリー
たんぱく質	17.1g
脂肪	18.3g