

11月の予定献立表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
献立			鮭のトマト煮 コーンポテトサラダ つくね汁 ぶどう	じゃが芋のそぼろ煮 切干し大根の和風サラダ 南瓜といんげんの味噌汁 キウイ	文化の日 	挽肉そぼろ 青菜のお浸し 炒り卵 牛乳 ミニトマト 三色ごはん 豆腐の味噌汁
未満児 主食			栗ごはん	ごはん		
おやつ			あべかわもち 牛乳	プチパン 牛乳		
	6	7	8	9	10	11
献立	カニ玉 里芋の煮つけ かぶの味噌汁 柿	ポークソテー ブロッコリーのごま和え わかめのスープ ぶどう	ドライカレー ヤーコンサラダ 白菜と人参の味噌汁 りんご	小魚と大豆のからめ煮 利休和え 人参シチュー キウイ	肉じゃが 若布サラダ 三平汁 みかん	手作り弁当 牛乳
未満児 主食	ごはん	ごはん	ドライカレー	ごはん	ごはん	
おやつ	豆腐のごまだれ団子 牛乳	りんごカスタード 麦茶	バナナケーキ 牛乳	甘食 牛乳	ヤクルト せんべい	
	13	14	15	16	17	18
献立	ベーコンエッグ ごまもやし 五目味噌汁 キウイ	ミートローフ カリフラワーサラダ もやしの味噌汁 りんご	豆腐とひじきのつくね 若布の酢の物 はんぺんスープ 柿	お誕生会 カレーピラフ ささみフライ ブロッコリー 卵スープ みかん カレーピラフ	鯖の味噌煮 切干し大根の炒り煮 のっぺい汁 りんご	焼きビーフン オーロラサラダ 牛乳 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごまごはん	カレーピラフ	ごはん	ごはん
おやつ	ふかし芋 牛乳	杏仁豆腐 サブレ	アメリカンドッグ 牛乳	ケーキ 牛乳	卵サンド 牛乳	
	20	21	22	23	24	25
献立	高野豆腐の卵とし 深山和え 五目うどん りんご	厚焼き卵 きゅうりの酢味噌和え 煮豆 ささみスープ みかん	白身魚のカレーソースかけ ひじきの炒り煮 なめこ汁 バナナ	勤労感謝の日 感謝の日 	卵グラタン ヤーコンきんぴら カレー汁 柿	はんぺんのチーズ焼き スパゲティーステー 牛乳 みかん
未満児 主食	ごはん	ごはん	さつま芋ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	大学いも 牛乳	レアチーズ 煎餅	ピザトースト 牛乳		ホットケーキ 牛乳	
	27	28	29	30		
献立	ギョーザ 春雨の酢物 にらたま汁 バナナ	レバーのケチャップ和え ポテトサラダ コーンとキャベツのスープ キウイ	発表会総練習 仕出し弁当 	魚のホイル焼き かぼちゃサラダ 里芋の味噌汁 りんご	感染症に 注意しましょう 	
未満児 主食	ごはん	ごはん	仕出し弁当	ごはん		
おやつ	チーズポテト 牛乳	なべ焼き 牛乳	ヨーグルト 煎餅	やきそばパン 牛乳		

だいこん
 ふろふき大根、ぶり大根、おでんの具など、様々な料理に使われる大根。乾燥させた切り干し大根には食物繊維やカルシウムが豊富に含まれ、健康食品としても注目されています。

以上児は家庭から持参するご飯栄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・・・416kcal
 たんぱく質・・・17.4g
 脂質・・・・・・・18.2g
 栄養給与目標(未満児)
 エネルギー・・・532kcal
 たんぱく質・・・19.1g
 脂質・・・・・・・17.9g

