



11月給食予定献立表



日(曜)	3歳未満児 午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ
1日(木)	クラッカー 牛乳	★ごはん おからバーグきのこあん かぼちゃ煮 小松菜のすまし汁 かき	揚げパン 牛乳
2日(金)	せんべい 麦茶	ごはん かつおの春巻き キャベツの昆布和え じゃがいものみそ汁 みかん	ココアトースト 牛乳
5日(月)	ビスケット 牛乳	ごはん ごぼう入り松風焼き 押し麦とひじきのサラダ かぶのみそ汁 グレープフルーツ	ポテトのピザ風 牛乳
6日(火)	ヨーグルト	★ごはん 鶏天 人参しりしり さつまいものみそ汁 オレンジ	キャベツとツナサンド 牛乳
7日(水)	せんべい 牛乳	ごま塩ごはん 春雨と豚肉の炒め物 マセドアンサラダ わかめのスープ みかん	うどんかりんとう 牛乳
8日(木)	スティックパン 牛乳	ごはん 厚揚げのナゲット キャベツの梅和え ほうれん草のすまし汁 かき	里いももち 牛乳
9日(金)	せんべい 牛乳	わかめごはん たらのかレーパン粉焼き りんご ブロッコリーのおかか和え さつまいものオレンジ煮	人参ドーナツ 牛乳
10日(土)	ビスケット 牛乳	ごはん 茄子炒り麻婆豆腐 かぼちゃのガーリックソテー 小松菜のすまし汁 グレープフルーツ	ごまトースト 飲むヨーグルト
12日(月)	クラッカー 牛乳	ごはん かじきのバーベキューソース 切干大根の煮物 おぐらのすまし汁 オレンジ	ごまケーキ 牛乳
13日(火)	ヨーグルト	★さつまいもごはん 厚揚げの肉みそ煮 ゆきなしらす和え ちくわのすまし汁 みかん	かぼちゃまんじゅう 牛乳
14日(水)	ビスケット 牛乳	ひじきごはん たらのか酢あん ブロッコリーのごま和え キャベツのみそ汁 りんご	フライドおさつ 麦茶
15日(木)	せんべい 牛乳	ごはん ホキのかりかり揚げ 押し麦とひじきのサラダ かぶのみそ汁 オレンジ	いちごジャムサンド 牛乳
16日(金)	クラッカー 牛乳	ポークカレーライス 豆菜サラダ グレープフルーツ	ももゼリー せんべい 牛乳
17日(土)	せんべい 牛乳	豆腐の中華丼 粉ふきいも ふのすまし汁 バナナ	しらすトースト 牛乳
19日(月)	ヨーグルト	★ごはん おからバーグきのこあん かぼちゃ煮 小松菜とえのきのすまし汁 かき	揚げパン 牛乳
20日(火)	ビスケット 麦茶	★ゆかりごはん 鶏天 人参しりしり ほうれん草のすまし汁 オレンジ	ポテトもち 牛乳
21日(水)	せんべい 牛乳	★ごはん 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮 白菜とごぼうのみそ汁 みかん	キャベツとツナサンド 牛乳
22日(木)	ヨーグルト	ごはん 厚揚げのナゲット キャベツの梅和え さつまいものみそ汁 りんご	みたらし団子 牛乳
24日(土)	クラッカー 牛乳	ごはん 茄子入り麻婆豆腐 かぼちゃのガーリックソテー 小松菜のすまし汁 グレープフルーツ	ブルーベリージャムサンド 牛乳
26日(月)	ヨーグルト	★はらこめし風鮭ごはん 炒り豆腐 白菜の磯和え じゃがいものみそ汁 バナナ	キャラメルポテト 牛乳
27日(火)	ビスケット 牛乳	ごはん ポテトの重ね焼き ゆきなのおひたし わかめスープ みかん	ごまトースト 牛乳
28日(水)	ヨーグルト	れんこんごはん たらのか酢あん 豆菜サラダ キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	青菜ごはんのおにぎり 牛乳
29日(木)	クラッカー 牛乳	★ごはん 厚揚げの肉みそ煮 ブロッコリーのごま和え さんまのすりみ汁 オレンジ	きのこポテトのチーズパイ 牛乳
30日(金)	せんべい 麦茶	ごはん ホキのかりかり揚げ 鉄分たっぷりサラダ 大根のみそ汁 りんご	かぼちゃ蒸しパン 牛乳

献立は都合により変更になるときもあります。ご了承ください。

※20日は5歳児が「だし」を味わう食育活動を行います。

※21日は魚屋さんが来園して、「鮭」の解体を見せてくれます。

★マークは和食献立の日です。

3歳以上児 11月分給与栄養量 エネルギー652kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.2g 食塩相当量 1.7g