



# 11月の献立



		月	火	水	木	金	土
昼食	おやつ					1 食パン ミネストローネ パインサラダ	2 パン スープ 果物
						白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	おやつ	4	5 味噌ラーメン 菜の花サラダ	6 三色丼 南瓜サラダ オニオンスープ	7 ご飯 みそ汁 肉じゃが 三色酢の物	8 黒糖パン コーンシチュー サラダ	9 パン スープ 果物
		文化の日 振替休日	牛乳 さつま芋フライ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 チーズ蒸しパン	白湯 おにぎり	牛乳 せんべい
昼食	おやつ	11 魚の蒲焼丼 胡麻酢和え まいたけ汁	12 ミートソーススパゲティ 大根サラダ わかめスープ	13 ミックスピラフ 春雨サラダ 豚汁	14 ご飯 みそ汁 鶏つくね 茹で野菜	15 ロールパン チキンスープ みかんサラダ	16 パン スープ 果物
		牛乳 ホットケーキ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 ぶどう寒天	牛乳 さつま芋蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	おやつ	18 ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 千草和え	19 にゅうめん ツナサラダ	20 ひじきごはん つくね味噌汁 即席漬け	21 さつま芋飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ごまサラダ	22 レーズンパン パンブキンシチュー りんごサラダ	勤労感謝の日
		牛乳 マカロニきな粉	牛乳 チャーハン	牛乳 パインゼリー	牛乳 人参蒸しパン	白湯 おにぎり	
昼食	おやつ	25 ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	26 煮込みうどん ポテトサラダ	27 カレーライス コールスロー スープ	28 ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	29 ロールパン 肉団子スープ マカロニサラダ	30 パン スープ 果物
		牛乳 チーズトースト	牛乳 オレンジ寒天	牛乳 お楽しみおやつ	牛乳 小豆蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい

1カ月の平均栄養量(1日の量)	エネルギー	481kcal
	たんぱく質	19g
	カルシウム	226mg
	鉄	2mg
	ビタミンC	33mg



間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)



月	火	水	木	金
おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物	おにぎり すまし汁 果物	おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物



※材料は納品状況などにより、メニューの変更がある場合があります。

※朝のおやつはせんべいと牛乳、又はビスケットと牛乳などです。

※昼食には、オレンジ・キウイ・バナナ・りんご・パインなどの果物が付きます。季節・入荷により変更が有ります。

※土曜保育のお申込みは、前月の20日までにお願い致します。

※間食をご利用いただく場合は、ご利用いただく前週の水曜日の朝までにお知らせください。

※延長おやつは、せんべいと牛乳、又はビスケットと牛乳が付きます。