



# 11月の献立



	月	火	水	木	金	土
昼食	 16日の午後のおやつは、 <b>食育の一環として</b> <b>フルーツヨーグルト クッキングを</b> <b>行います。</b>		1 ひじきご飯 南瓜サラダ 豚汁	2 ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き ごまサラダ	3 文化の日 	4 パン スープ 果物
			おやつ	牛乳 ワッフル	牛乳 ぶどうゼリー	
昼食	6 ご飯 みそ汁 魚のムニエル 甘酢漬け	7 けんちんうどん ポテトサラダ	8 オムライス コーンサラダ コンソメスープ	9 ご飯 みそ汁 南瓜そばろ煮 酢の物	10 黒糖パン 肉団子スープ みかんサラダ	11 パン スープ 果物
	おやつ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ごはんせんべい	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 ミルク寒天	白湯 おにぎり・煮干し
昼食	13 ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 即席漬け	14 焼きそば 大根サラダ わかめスープ	15 中華丼 野菜ソテー 卵スープ	16 ご飯 みそ汁 きのこハンバーグ 茹で野菜	17 食パン クリームシチュー りんごサラダ	18 パン スープ 果物
	おやつ	牛乳 野菜チップ	牛乳 さつま芋ご飯	牛乳 レーズンホットケーキ	牛乳 フルーツヨーグルト	白湯・昆布 小エビおにぎり
昼食	20 ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 切干大根の酢の物	21 サンマー麺 ひじきポテサラ	22 麻婆豆腐丼 春雨酢の物 さつま汁	23 勤労感謝の日 	24 レーズンパン チキンスープ マカロニサラダ	25 パン スープ 果物
	おやつ	牛乳 お好み焼き	牛乳 きな粉おにぎり	牛乳 小豆蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	27 ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	28 にゅう麺 ツナサラダ	29 カレーライス コールスロー スープ	30 ご飯 みそ汁 豚肉のマーマレード焼 スティック野菜		
	おやつ	牛乳 シュガートースト	牛乳 チャーハン	牛乳 ホットケーキ		

1か月の平均栄養量	エネルギー	456kcal
	たんぱく質	16.1g
	カルシウム	216mg
	鉄	2.2mg
	ビタミンC	31mg

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があります。
- ※昼食には、りんご・キウイ・バナナ・みかん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日までにお問い合わせ致します。
- ※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、パンと牛乳、又はビスケットと白湯が付きます。
- ※線より下は午後おやつになります。 ※金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

