



# 11月予定献立表



R3.10.31 新中央保育園

日	曜	午前おやつ		昼 食		3時おやつ		備 考	
		3歳未満児	全園児	3歳未満児追加分	全園児	全園児			
1	15	月	牛乳 りんご	みそおでん フロッコリーサラダ パイン すまし汁(麩・小ねぎ・しいたけ)	塩昆布 おにぎり	牛乳 スイートポテト		3歳以上児 おにぎりの日	
2	16	火	牛乳 キウイ フルーツ	さばの朝鮮焼き 切干大根の炒め煮 柿 みそ汁(長芋・えのき)	ごはん	麦茶 焼きそば ☆するめ			
③	17	水	牛乳 オレンジ	さつまいもと魚肉ソーセージのかき揚げ 炒め納豆 みそ汁(わかめ・豆腐) りんご	ごはん	牛乳 ミニ焼きドーナツ			
4	18	木	みかん ヨーグルト	みそ野菜ラーメン 豆腐のお好み焼き風 バナナ		牛乳 ジャムサンド			
5	19	金	牛乳 りんご	大豆カレー 中華風サラダ ジョアストロベリー	ごはん	フルーツポンチ マンナビスケット			
6	土		牛乳 キウイ フルーツ	ミートソーススパゲッティ 大根サラダ オレンジ キャベツとコーンのスープ		ヨーグルト お菓子		3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
20	土		 はっぴょうかい						給食は ありません
8	22	月	牛乳 柿	鮭のムニエル 南瓜のごまマヨネーズ みそ汁(なめこ・豆腐) パイン	おにぎり	牛乳 金時蒸しパン		3歳以上児 おにぎりの日	
9	②	火	牛乳 バナナ	ハッシュドポーク レタス かぶのスープ キウイフルーツ	食パン	牛乳 レバー入り お好み焼き		3歳以上児 主食がパンで もよい日です	
10	24	水	牛乳 りんご	メンチカツ スライスきゅうり ミニトマト さつまいも汁	ごはん	牛乳 バナナ せんべい			
11	25	木	牛乳 キウイ フルーツ	五目うどん れんこんきんぴら 柿 以上児のみ：ふりかけ		麦茶 鶏そぼろおにぎり たくあん ☆小魚			
12	金		バナナ ヨーグルト	肉じゃが きゅうりの塩昆布和え みそ汁(卵・もやし・にら) りんご	ごはん	牛乳 ごまみそ団子			
26	金	誕生会	バナナ ヨーグルト	♪わくわくピピンパランチ♪ ピピンパ丼 コロコロじゃがいも みそ汁(大根・油揚げ) プチゼリー		牛乳 チョコケーキ 1歳児：ヨーケキ		3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
13	27	土	牛乳 グレープ フルーツ	わかめラーメン ポイル野菜の味噌ドレッシング キウイフルーツ		牛乳 プチマドレーヌ		3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
29	月		牛乳 バナナ	大根ひじきの挽肉煮 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(卵・もやし・にら) パイン	おにぎり	牛乳 変わり アップルパイ		3歳以上児 おにぎりの日	
30	火		牛乳 オレンジ	豆腐のツナバーグ 干草和え みそ汁(えのき・わかめ) りんご	ごはん	牛乳 ミニ焼きドーナツ			

\*11月分の3歳未満児の栄養量は

**エネルギー497 kcal、たんぱく質17.1g、脂肪 15.6g**が平均給与量です。

\*11月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

**エネルギー 396kcal、たんぱく質 16.0g、脂肪 16.5g**が平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、午後のおやつ時に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。