



11月献立表



R4.10.31 新中央保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食		午後おやつ 全園児	備 考
			全園児	3歳未満児		
1 15	火	牛乳 キウイ	豚肉と野菜の甘辛煮 ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(さつま芋・えのき) オレンジ	ごはん	牛乳 キャロット パンケーキ	
2 16	水	牛乳 りんご	チキン南蛮 和風サラダ みそ汁(小松菜・豆腐) キウイ	ごはん	牛乳 ☆昆布 コーンフレーク バナナ	
③ 17	木	フルーツ ヨーグルト	しょうゆラーメン パイン ちくわときゅうりの味噌マヨネーズ和え		牛乳 ごまだれ団子	
4 18	金	牛乳 柿	ポークカレー 豆腐のサラダ 野菜ジュース(アップル&キャロット)	ごはん	ぶどうゼリー アンパンマン ビスケット	
5 19	土	牛乳 オレンジ	スペゲティナポリタン ブロッコリーサラダ りんご 麦茶		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
7 21	月	牛乳 りんご	白身魚の香味焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ・なめこ) キウイ	おにぎり	牛乳 ☆小魚 フライド長芋	3歳以上児 おにぎりの日
8 22	火	牛乳 キウイ	チキンエッグサラダ レタス コーンチャウダー 柿	食パン	牛乳 ウロコダンゴ うす焼きせんべい	3歳以上児 主食がパンでも もよい日です
9 ㉓	水	牛乳 柿	豆腐の五目揚げ れんこんきんぴら みそ汁(わかめ・白菜) ミニトマト	ごはん	フルーツ ヨーグルト ハッピーターン	
10 24	木	牛乳 オレンジ	わかめうどん うの花煮 りんご 3歳以上児のみ:のり佃煮		麦茶 レバー入り お好み焼き	
11 25	金	フルーツ ヨーグルト	すき焼風煮 ブロッコリー みそ汁(長芋・油揚げ) パイン	ごはん	牛乳 カレー蒸しパン	
12	土	牛乳 りんご	あんかけ焼きそば コロコロじゃがいも 麦茶 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
26	土	は っ び ょ う か い				
14 28	月	牛乳 キウイ	肉じゃが きゅうりのゆかりあえ みそ汁(かぶ・厚揚げ) 柿	おにぎり	牛乳 ジャンブル クッキー	3歳以上児 おにぎりの日
29	火	牛乳 柿	鮭のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草と白菜の磯あえ りんご すまし汁(ふ・かまぼこ・えのき)	ごはん	牛乳 フレンチドック	
30 誕生会	水	牛乳 オレンジ	♪わくわくビビンバランチ♪ ビビンバ丼 ポテトサラダ パイン プチゼリー わかめと卵のスープ		牛乳 ショートケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません

*11月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 477kcal、たんぱく質17.3g、脂肪16.0g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 371kcal、たんぱく質15.9g、脂肪16.2g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、午後のおやつの時に『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。