



11月献立表



R4.10.31

納内保育園

日	曜	午前おやつ	昼食		午後おやつ	備考	
		3歳未満児	全園児	3歳未満児	全園児		
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(さつまいも・えのき) オレンジ	ごはん	牛乳 ☆小魚 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 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 麦茶	ごはん	ぶどうゼリー アンパンマン ビスケット	
5		土	🍁🍁🍁🍁🍁🍁 おゆうぎかい 🍁🍁🍁🍁🍁🍁				
	19	土	牛乳 果物	スパゲティナポリタン ブロッコリー 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 ☆昆布 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 よい日です
9	⑳	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	けんちんうどん 酢の物(ちくわ) りんご		麦茶 レバー入り お好み焼き	
11		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	
	25 誕生会	金	フルーツ ヨーグルト	☆★わいわい手巻き寿司ランチ★ 手巻き寿司(納豆・ツナマヨ・豚肉の甘辛煮・卵・きゅうり) すまし汁 プチゼリー ゴールドキウイ		牛乳 ショートケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
12	26	土	牛乳 果物	焼きそば 青のりポテト キウイフルーツ 麦茶		牛乳 プチマドレーヌ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
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 オレンジ	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	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	

*11月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 485kcal、たんぱく質17.6g、脂肪16.8g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 375kcal、たんぱく質15.9g、脂肪16.8g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、午後のおやつの際に『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。