



# 11月献立表



新中央保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	食		午後おやつ 全園児	備考	
			全園児	3歳未満児			
1	15	水	牛乳 りんご	さつまいもコロケ 白菜と油揚げの煮浸し のり佃煮 みそ汁(小松菜・しめじ) ミニトマト	ごはん	ヨーグルトの フルーツ添え クラッカー(全粒粉)	
2	16	木	牛乳 柿	あんかけうどん れんこんのきんぴら オレンジ		牛乳 セサミドーナツ	
③	17	金	フルーツ ヨーグルト	レバー入りカレー 豆腐のサラダ 白菜とえのきのスープ	ごはん	牛乳 柿 せんべい	
4	18	土	牛乳 果物	しょうゆラーメン かぼちゃのごま和え キウイ		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
	18	土	🎵 🎵 🎵 はっぴょうかい 🎵 🎵 🎵				
6	20	月	牛乳 オレンジ	高野豆腐と鶏肉の卵とし 酢の物 みそ汁(なめこ・大根) りんご	おにぎり	牛乳 ほうれん草の パンケーキ	3歳以上児 おにぎりの日
7	21	火	牛乳 キウイ	豚肉と野菜の甘辛煮 ブロッコリー みそ汁(水菜・揚げ) パイン	ごはん	牛乳 ☆するめ フライド長芋	
8	22	水	牛乳 りんご	さばの竜田揚げ 白和え ミニトマト みそ汁(わかめ・もやし)	ごはん	牛乳 コーンフレーク バナナ	
9	23	木	牛乳 柿	塩ラーメン ほうれん草の中華ごま和え オレンジ		牛乳 肉まん風	
10	24	金	フルーツ ヨーグルト	鶏肉とさつまいもの甘酢炒め もやしのごま油和え みそ汁(玉ねぎ・人参) キウイ	ごはん	牛乳 フレンチトースト	
	24	金	フルーツ ヨーグルト	<b>♪ルンルン誕生会ランチ♪</b> カレースパゲティ 唐揚げ アンパンマンポテト ブロッコリー プチゼリー パックジュース		牛乳 ケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
11	25	土	牛乳 果物	サンドイッチ(卵・ブルーベリー) ジャーマンポテト 野菜スープ りんご		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
13	27	月	牛乳 オレンジ	さけの塩焼き ごぼうとひじきの煮物 みそ汁(豆腐・ほうれん草) 柿	おにぎり	牛乳 ☆小魚 おからクッキー	3歳以上児 おにぎりの日
14	28	火	牛乳 キウイ	マカロニグラタン コールスローサラダ わかめスープ パイン	ロールパン	麦茶 五平餅	3歳以上児 主食がパンで もよい日です
	29	水	牛乳 りんご	揚げ豆腐のそぼろあんかけ おひたし ミニトマト みそ汁(長芋・えのき)	ごはん	牛乳 柿 せんべい	
	30	木	牛乳 柿	塩ラーメン ほうれん草の中華ごま和え オレンジ		牛乳 肉まん風	

\*11月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 455kcal、たんぱく質 17.2g、脂肪 15.5g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 363kcal、たんぱく質 16.1g、脂肪 16.0g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。

