

11月 献立表

2026年11月　　納内保育園

日		曜	午前おやつ 3歳未満児	昼食 全園児	昼食 3歳未満児	午後おやつ 全園児	備考
2	16	月	牛乳 バナナ	カレー肉じゃが　ちくわ入ごま和え みそ汁(わかめ・大根)　パイン	ごはん	牛乳 パンプキン クッキー	
③	17	火	牛乳 オレンジ	鮭のちゃんちゃん焼き　ブロッコリー 肉いり豆腐のすまし汁　柿	ごはん	牛乳 肉まん風	
4	18	水	牛乳 ゴールド キウイ	豆腐の五目揚げ　酢の物 みそ汁(水菜・卵)　オレンジ	ごはん	フルーツ ヨーグルト ビスコ	
5	19	木	牛乳 りんご	ちゃんぽん風うどん　かぼちゃのそぼろ煮 ゴールドキウイ		牛乳 ☆昆布 いちごジャム サンド	3歳以上児 おにぎり でもよい日
6	20	金	フルーツ ヨーグルト	レバー入大豆カレー　紅白サラダ はくさいとえのきのスープ	ごはん	牛乳 りんご ぽたぽた焼き	
7		土	はっぴょうかい				
	21	土	牛乳 果物	きのこスパゲッティ　長いもの青のりマヨ焼　バナナ		飲み物 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
9	㉓	月	牛乳 柿	すき焼風煮　もやしのごま油和え みそ汁(えのき・揚げ)　りんご	ごはん	牛乳 バナナの パンケーキ	
10	24	火	牛乳 バナナ	たらのごま焼き　豚肉入れんこんのきんぴら みそ汁(厚揚げ・わかめ)　ゴールドキウイ	ごはん	牛乳 お好み焼き	
11	25	水	牛乳 オレンジ	さつまいもコロッケ ブロッコリーの三色サラダ かぶのスープ　柿	食パン	麦茶 ☆するめ 五平餅	3歳以上児 パン でもよい日
12	26	木	牛乳 ゴールド キウイ	わかめラーメン　中華ごま和え　バナナ		牛乳 黒ごま かりんとう	3歳以上児 おにぎり でもよい日
13		金	フルーツ ヨーグルト	鶏肉とさつま芋の甘酢炒め ブロッコリーのおかかマヨ和え みそ汁(玉ねぎ・にんじん)　オレンジ	ごはん	牛乳 ふのラスク	
	27 誕生会	金	フルーツ ヨーグルト	♪♪♪焼肉パーティー♪♪♪ ごはん　焼肉(豚肉・ｳｲﾝﾅｰ・玉ねぎ・もやし・じゃが芋・ﾋﾟｰﾏﾝ) パイン・オレンジ　お茶		牛乳 キラキラ パンケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
14	28	土	牛乳 果物	あんかけうどん　コロコロじゃがいも　ゴールドキウイ		飲み物 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
	30	月	牛乳 オレンジ	すき焼風煮　もやしのごま油和え みそ汁(えのき・揚げ)　りんご	ごはん	牛乳 バナナの パンケーキ	

＊11月分の３歳未満児の栄養量は
エネルギー　452kcal、たんぱく質　16.8g、脂質　14.1g、塩分　1.5g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　388kcal、たんぱく質　17.1g、脂質　16.1g、塩分　1.9g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。