



11月 献立予定表 (3歳未満児)

元村保育園

日付	月	火	水	木	金	土
日付					1日: にじ組保育参加日	2日
午前おやつ					干し芋	せんべい
昼食	<p>“すきなおにぎりのぐ はなあに?” への たくさんのご協力ありがとうございました! 人気があった具を入れて、おにぎりバイキングを味わいます。 おいしい秋の実りをいただきながら、お友達と楽しく 食べます。</p>				おにぎり 手作りさつま揚げ ほうれん草の納豆和え 菊の花のみそ汁 りんご	あわごはん 2色そばろ丼 じゃがいもの煮付け わかめのみそ汁 オレンジ
午後おやつ					牛乳 ポテトケーキ	牛乳 ミニパン
栄養価					I補給:-512 脂質:18.4	タバク:17.6 食塩相当量:1.3
					I補給:-515 脂質:15.8	タバク:20.8 食塩相当量:1.7
日付	4日	5日	6日: 実りの秋集会	7日	8日: いい歯の日	9日
午前おやつ	<p>11/11は ポッキー®&プリッツの日 おやつで 手作りプリッツを 食べます。 レシピの準備します ので、親子でクッキング しても楽しいですね😊</p>				干し芋	せんべい
昼食					夕焼けごはん カル鉄バーグ 切り干し大根の酢の物 根菜のみそ汁 りんご	きびごはん 手作りふりかけ マカロニナポリタン 豚肉とかぶのスープ オレンジ
午後おやつ					牛乳 和風スパゲティー	牛乳 ミニパン
栄養価					I補給:-505 脂質:15.2	タバク:14 食塩相当量:1.7
					I補給:-507 脂質:13	タバク:17.1 食塩相当量:1.2
					I補給:-511 脂質:18	タバク:17.5 食塩相当量:1.1
					I補給:-496 脂質:14	タバク:14.7 食塩相当量:1.6
日付	11日: ゆめ組保育参加日	12日: 誕生会	13日	14日	15日: お弁当献立	16日
午前おやつ	干し芋	牛乳	干し芋	バナナ	バナナ	せんべい
昼食	あわごはん 手作りシューマイ 酢みそ和え さつまいものみそ汁 りんご	さつまいもごろごろパン タンドリーチキン レタスとりんごのサラダ かぶのミルクスープ みかん	コーンごはん チーズタッカルビ さつまいものオレンジ煮 ほうれん草のみそ汁 りんご	わかめごはん ゆで卵のミートソース焼き 大根と梅のサラダ きのこ汁 柿	おにぎり 鮭のコーンクリーム焼き じゃがいものチーズ焼き どんぐりウインナー 小松菜の和え物 りんごジュース みかん	麦ごはん みそおでん 塩昆布和え 野菜ジュース オレンジ
午後おやつ	牛乳 トマトプリッツ	麦茶 ケーキ (ほし組はゼリーを準備します)	麦茶 ごまぶかし	牛乳 さつまいもの パリパリスティック	きつねうどん	牛乳 ミニパン
栄養価	I補給:-470 脂質:13.4	タバク:17.7 食塩相当量:1.2	I補給:-476 脂質:8.3	タバク:11.2 食塩相当量:0.7	I補給:-522 脂質:17.9	タバク:18.2 食塩相当量:1.9
					I補給:-509 脂質:18.4	タバク:17.7 食塩相当量:2.2
					I補給:-533 脂質:11.3	タバク:15 食塩相当量:1.8
日付	18日	19日	20日	21日	22日: 世界の料理(インド)	23日
午前おやつ	せんべい	干し芋	バナナ	せんべい	干し芋	
昼食	ごま塩ごはん きんぴらバーグ マヨネーズサラダ なめこ汁 柿	麦ごはん 里芋のみそグラタン 揚げごぼうのサラダ 大根のみそ汁 りんご	きびごはん ヤーコンのかき揚げ ほうれん草のナムル れんこんのトロみ汁 りんご	古代米ごはん 豆腐ステーキ 肉みそかけ 土佐漬 水菜と菊のみそ汁 パイン	三穀ごはん ダルキーマカレー カチュンバルサラダ ラッサム風スープ バナナ	
午後おやつ	麦茶 マーラーカオ	ジョア ココアクッキー	麦茶 さつまいものカップケーキ	牛乳 芋ようかん	牛乳 サモサ	
栄養価	I補給:-535 脂質:20.6	タバク:18.7 食塩相当量:1.1	I補給:-519 脂質:17.7	タバク:15.3 食塩相当量:1.2	I補給:-485 脂質:14.3	タバク:12.8 食塩相当量:1.2
					I補給:-544 脂質:14.3	タバク:18.9 食塩相当量:1.5
					I補給:-511 脂質:22.1	タバク:12.8 食塩相当量:1.9
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前おやつ	干し芋	バナナ	干し芋	せんべい	バナナ	せんべい
昼食	あわごはん 洋風五目煮 かぶの酢の物 チンゲン菜のスープ パイン	枝豆ごはん れんこんのはさみ揚げ おぼろ和え うずまき麩のみそ汁 みかん	麦ごはん ぶりのガリ бата風 白菜のレモン醤油和え 菊のすまし汁 りんご	古代米ごはん 焼きメンチカツ ゆかり和え いら玉汁 りんご	きびごはん チーズオムレツ ゆずドレッシングサラダ ごぼうのポタージュ りんご	あわごはん 栄養納豆 大根のくず煮 油揚げのみそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 アップルパイ	麦茶 おからのココロボール	牛乳かん 南部せんべい	ジョア ごまラスク	麦茶 チャーハン	牛乳 ミニパン
栄養価	I補給:-501 脂質:13.4	タバク:13.1 食塩相当量:1.6	I補給:-503 脂質:20.5	タバク:15.2 食塩相当量:1	I補給:-504 脂質:15.7	タバク:17.5 食塩相当量:1.5
					I補給:-519 脂質:13.8	タバク:20.3 食塩相当量:1.3
					I補給:-521 脂質:12.1	タバク:15.9 食塩相当量:1.8
					I補給:-504 脂質:13.1	タバク:19.1 食塩相当量:2

※ 材料の都合などにより、献立が一部変更になる場合があります。
ご了承ください。

《 今月の栄養価 》

	I補給 - (kcal)	タバク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	481	16	13	1.5
平均値	509	16	15	1.5