



11月 献立予定表 (3歳以上児)

元村保育園

	月	火	水	木	金	土	
日付					1日: にじ組保育参加日	2日	
昼食	<p>“すきなおにぎりのく はなぁに?”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>				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 	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:-363 卵白ク:15.4 脂質:18.8 食塩相当量:1.1	I補給:-382 卵白ク:18.8 脂質:16.2 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	
昼食	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😊	春巻き ヤーコンの甘酢漬け かき卵汁 梨 	炊きたてごはん おにぎりの具バイキング さんまのチーズしそロール 春雨サラダ 具たくさん豚汁 りんご	かに玉風 かぶのなめ茸和え あさりとかかめのスープ 柿	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 	手作りふりかけ マカロニナポリタン 豚肉とかかめのスープ 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:-418 卵白ク:15.1 脂質:19.4 食塩相当量:1.7		麦茶 いがぐり揚げ 	牛乳 さつまいもの蒸しパン	麦茶 もちもちきな粉ボール	牛乳 ミニパン	
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	
昼食	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	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 	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 	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	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	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 干し芋	牛乳 ミニパン	
栄養価	I補給:-404 卵白ク:19.3 脂質:17.6 食塩相当量:1.3		I補給:-336 卵白ク:8.7 脂質:7.9 食塩相当量:0.7	I補給:-367 卵白ク:16.6 脂質:18.7 食塩相当量:1.8	I補給:-393 卵白ク:15.4 脂質:18.2 食塩相当量:2	I補給:-387 卵白ク:12.8 脂質:11.7 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	
昼食	きんぴらバーグ マヨネーズサラダ なめこ汁 柿	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 	ヤーコンのかき揚げ ほうれん草のナムル れんこんのとろみ汁 りんご	豆腐ステーキ 肉みそかけ 土佐漬け 水菜と菊のみそ汁 パイン	ダルキーマカレー カチュンバルサラダ トマトスープ 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	牛乳 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:-391 卵白ク:16.7 脂質:21.7 食塩相当量:0.9	I補給:-389 卵白ク:13.1 脂質:17.4 食塩相当量:1.2	I補給:-371 卵白ク:13.2 脂質:17.6 食塩相当量:1.3	I補給:-367 卵白ク:15.7 脂質:13.8 食塩相当量:1.4	I補給:-374 卵白ク:10.9 脂質:22.6 食塩相当量:1.9		
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
昼食	洋風五目煮 かぶの酢の物 チンゲン菜のスープ パイン 	れんこんのはさみ揚げ おぼろ和え うずまさ麩のみそ汁 みかん 	ぶりのガリバタ風 白菜のレモン醤油和え 菊のすまし汁 りんご 	焼きメンチカツ ゆかり和え にら玉汁 りんご	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 	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	牛乳 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:-360 卵白ク:12 脂質:14.5 食塩相当量:1.6	I補給:-397 卵白ク:15.3 脂質:23.6 食塩相当量:1.1	I補給:-362 卵白ク:15.1 脂質:15.4 食塩相当量:1.5	I補給:-366 卵白ク:17.7 脂質:13.5 食塩相当量:1.2	I補給:-368 卵白ク:13.7 脂質:12 食塩相当量:1.8	I補給:-371 卵白ク:17.2 脂質:13.5 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。
- ※ 6日(水)と12日(火)は、**<完全給食>**です。
この日は、**つき・そら・たいよう組**もごはんはいりません。
- ※ 15日(金)は、**<お弁当献立>**です。
この日は、**つき・そら・たいよう組**は、**大きめの空の弁当箱とおにぎりの準備**をお願いします。

< 今月の栄養価 >

	I補給 - (kcal)	卵白ク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	376	16	15	1.6
平均値	378	15	16	1.5