

# 11月 献立予定表(3歳未満児)

栄子保育園  
R6.10.31

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
日付					1日	2日	
午前おやつ					せんべい	野菜ジュース	
昼食					あわごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきサラダ 鮭のあら汁風 グレープフルーツ	麦ごはん マーボー春雨丼 胡麻和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ	
午後おやつ					牛乳 ドーナツ	牛乳 クロワッサン	
栄養価					I補†:-559 夕バ†:21.2 脂質:16.9 食塩相当量:0.9	I補†:-495 夕バ†:14.3 脂質:15.2 食塩相当量:1.6	
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
午前おやつ					野菜ジュース	せんべい	
昼食	<b>振替休日</b>		バナナ おにぎり りんご 塩麹唐揚げ 野菜とチーズの和え物 さつま芋のレモン煮 パックジュース	麦ごはん 中華丼 塩昆布和え ワンタンスープ 柿	ロールパン きびごはん 里芋のグラタン いわたりにんごのサラダ トマトスープ グレープフルーツ	二穀ごはん 洋風五目豆 ほうれん草のお浸し わかめのみそ汁 りんご	
午後おやつ			牛乳 ウインナーペジパン	お茶 きのこクリームパスタ	ジョア ココアクッキー	牛乳 カスタードサンド	牛乳 大判焼
栄養価			I補†:-616 夕バ†:19.5 脂質:18.3 食塩相当量:1.7	I補†:-406 夕バ†:14.7 脂質:7.5 食塩相当量:1.7	I補†:-553 夕バ†:14.9 脂質:15.7 食塩相当量:1.6	I補†:-415 夕バ†:18.7 脂質:10.1 食塩相当量:1.7	I補†:-484 夕バ†:16.1 脂質:9.3 食塩相当量:1.1
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
午前おやつ	バナナ	牛乳	せんべい	ウエハース	バナナ	パックジュース	
昼食	麦ごはん マーボー大根 白菜の刻みのりサラダ なめこ汁 りんご	二穀ごはん 鶏肉のヨーグ かつめそ焼き さつま芋のサラダ わかめとはんべんのすまし汁 バナナ	<b>お楽しみパン</b> 人参ドレッシング サラダ ポトフ みかん	雑穀ごはん いわしの満点揚げ 梅肉和え 菊のみそ汁 りんご	あわごはん 肉じゃが もやしのカレー和え 豆腐のみそ汁 みかん	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ丼 グリーンサラダ 麩のみそ汁 グレープフルーツ	
午後おやつ	お茶 非常食	パックジュース 中華おにぎり チーズ	プリン せんべい	牛乳 抹茶とあずきのカップケーキ	牛乳 ひとくちピザ	牛乳 肉まん	
栄養価	I補†:-348 夕バ†:10.4 脂質:8.2 食塩相当量:0.9	I補†:-548 夕バ†:19.8 脂質:14.5 食塩相当量:1.5		I補†:-407 夕バ†:15.4 脂質:11.1 食塩相当量:0.9	I補†:-445 夕バ†:19.3 脂質:10.4 食塩相当量:1.3	I補†:-444 夕バ†:16.8 脂質:11.8 食塩相当量:1.2	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
午前おやつ	バナナ	野菜ジュース	バナナ	せんべい <b>誕生会</b>	ロールパン	<b>勤労感謝の日</b>	
昼食	ひえごはん 納豆オムレツ 春雨サラダ 豚汁 オレンジ	きびごはん <b>えびのふわふわ揚げ</b> じゃこサラダ 洋風みそ汁 グレープフルーツ	麦ごはん 豆腐チャンプルー 切干大根のサラダ 小松菜のみそ汁 りんご	ナポリタン チーズハンバーグ わかめとツナのサラダ ほうれん草のスープ フルーツ盛り合わせ	二穀ごはん 焼き魚 れんこんとひじきの炒め煮 せんべい汁 りんご		
午後おやつ	牛乳 もちもちドーナツ	牛乳 <b>南瓜パイ</b>	牛乳 鬼まんじゅう	お茶 フルーツゼリー	きなこプリン 鉄ウエハース		
栄養価	I補†:-521 夕バ†:21 脂質:15.7 食塩相当量:1.1	I補†:-596 夕バ†:19 脂質:23.9 食塩相当量:1.3	I補†:-510 夕バ†:17.7 脂質:18.3 食塩相当量:1		I補†:-428 夕バ†:18.7 脂質:10.5 食塩相当量:2.7		
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
午前おやつ	バナナ	ふかし芋	野菜ジュース	ウエハース	牛乳	せんべい	
昼食	あわごはん ヤーコンのかき揚げ すき昆布のサラダ 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ	きびごはん <b>肉豆腐</b> ゆかり和え ほうれん草のみそ汁 バナナ	麦ごはん きのこキッシュ 海藻サラダ <b>コーンスープ</b> りんご	ひえごはん キーマカレー 大根サラダ パックジュース みかん	二穀ごはん 高野豆腐のグチャップ 煮 わかめの酢の物 さつまいものみそ汁 りんご	麦ごはん ひじきそぼろ丼 厚揚げのみそ炒め 花麩のすまし汁 バナナ	
午後おやつ	牛乳 マヨキャベツトースト	牛乳 <b>うずまきかりんどう</b>	お茶 おかかチーズおにぎり	牛乳 ボンデケーキ	ねぎと豚肉のうどん	牛乳 ドーナツ	
栄養価	I補†:-453 夕バ†:13.9 脂質:13.6 食塩相当量:1.2	I補†:-479 夕バ†:19.4 脂質:10.2 食塩相当量:1.1	I補†:-555 夕バ†:17.7 脂質:17.1 食塩相当量:1.6	I補†:-555 夕バ†:13.9 脂質:14.4 食塩相当量:1.6	I補†:-390 夕バ†:17.5 脂質:13.8 食塩相当量:1.5	I補†:-528 夕バ†:14.8 脂質:19 食塩相当量:1.2	

※材料等の都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

※太字は子どもたちからのリクエストメニューです。

※ のマークの日がカミカミメニューとなっています。

<今月の栄養価>

	I補† (-kcal)	夕バ† (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	488	17	13.9	1.4
目標値	479	17	13	1.5