

11月 献立予定表(3歳以上児)

楽子保育園
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		
					お楽しみ食育デー			
昼食					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		マーボー春雨丼 胡麻和え じゃがいものみそ汁 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補給:-466 卵白:24.5 脂質:22 食塩相当量:1.2		I補給:-418 卵白:15 脂質:19.2 食塩相当量:1.9	
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日		
	弁当献立の日							
昼食	振替休日		中華丼 塩昆布和え ワンタンスープ 柿	里芋のグラタン ゆずとりんごのサラダ トマトスープ グレープフルーツ	洋風五目豆 ほうれん草のお浸し わかめのみそ汁 りんご	スタミナ丼 なめだけ和え 油揚げのみそ汁 バナナ		
午後おやつ			牛乳 ウインナーベジパン	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補給:-534 卵白:18.3 脂質:19.2 食塩相当量:1.4	I補給:-281 卵白:14.4 脂質:8.4 食塩相当量:2.4	I補給:-396 卵白:11.4 脂質:15.6 食塩相当量:1.5	I補給:-418 卵白:23.7 脂質:15.1 食塩相当量:2.2	I補給:-382 卵白:18.9 脂質:13.5 食塩相当量:1.2	
日付			11日	12日	13日	14日	15日	16日
			パン献立					
昼食	マーボー大根 白菜の刻みのりサラダ なめこ汁 りんご	鶏肉のヨーグルトみそ焼き さつまいものサラダ わかめとはんぺんのすまし汁 バナナ	お楽しみパン 人参ドレッシングサラダ ポトフ みかん	いわしの満点揚げ 梅肉和え 菊のみそ汁 りんご	肉じゃが もやしのカレー和え 豆腐のみそ汁 みかん	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補給:-200 卵白:8.8 脂質:9.3 食塩相当量:1.1	I補給:-492 卵白:17.3 脂質:12.6 食塩相当量:1.9		I補給:-398 卵白:19.7 脂質:15.9 食塩相当量:1.3	I補給:-366 卵白:21.2 脂質:14.6 食塩相当量:1.7	I補給:-391 卵白:18.9 脂質:16.8 食塩相当量:1.5		
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日		
				誕生会				
昼食	納豆オムレツ 春雨サラダ 豚汁 オレンジ	えびのふわふわ揚げ じゃこサラダ 洋風みそ汁 グレープフルーツ	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	焼きししゃも れんこんとひじきの炒め煮 せんべい汁 りんご	勤労感謝の日		
午後おやつ	ジョア もちもちドーナツ	牛乳 南瓜パイ	牛乳 鬼まんじゅう	お茶 ケーキ	きなこプリン 鉄ウエハース			
栄養価	I補給:-407 卵白:17.8 脂質:13.5 食塩相当量:1.2	I補給:-544 卵白:21.3 脂質:29.4 食塩相当量:1.6	I補給:-454 卵白:20.6 脂質:24.8 食塩相当量:1.4		I補給:-306 卵白:15.3 脂質:9.4 食塩相当量:1.6			
日付	25日	26日	27日	28日	29日		30日	
昼食	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	肉豆腐 ゆかり和え ほうれん草のみそ汁 バナナ	きのこキッシュ 海藻サラダ コーンスープ りんご	キーマカレー 大根サラダ パックジュース みかん	高野豆腐のチリソース煮 わかめ酢の物 さつまいものみそ汁 りんご	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 うずまきかいらんどう	お茶 おかかチーズおにぎり	牛乳 ボンテケージョ	ねぎと豚肉のうどん	牛乳 ドーナツ		
栄養価	I補給:-404 卵白:16.1 脂質:19.5 食塩相当量:1.5	I補給:-397 卵白:22.3 脂質:14.7 食塩相当量:1.4	I補給:-470 卵白:17.4 脂質:20.7 食塩相当量:1.9	I補給:-433 卵白:13.8 脂質:17.4 食塩相当量:2	I補給:-319 卵白:15.2 脂質:11 食塩相当量:1.8	I補給:-440 卵白:17.9 脂質:24.1 食塩相当量:1.4		

※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。

※のマークの日はカミカミメニューとなっています。

※13日(水)21日(木)は完全給食の日です。うめ・もも・さくら組はごはんはいりません。

※5日(火)は弁当献立の日です。うめ・もも・さくら組はおにぎり

名前を記入した大きめの空弁当箱を持ってきてください。

<今月の栄養価>

	I補給-(kcal)	卵白(質)(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均値	405	17.7	16.7	1.6
目標値	390	16	15	1.6