

11月 献立表

(未満児)



ふうりん保育園

	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					ゼリー	ジュース				
昼食					古代米ごはん 豆腐ハンバーグ(おろしそ) ♡金平サラダ かぼちゃの味噌汁 果物(りんご)	麦ごはん しらす丼 煮浸し 大根の味噌汁 果物(バナナ)				
午後おやつ					牛乳 チーズクッキー	牛乳 パン				
栄養価					1ℓ補給:-506 脂質:14.6	2ℓ補給:-18.3 食塩相当量:0.7	1ℓ補給:-464 脂質:8.9	2ℓ補給:-13.8 食塩相当量:1.9		
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日				
午前おやつ	文化の日		牛乳	チーズ	牛乳	ジュース				
昼食			二穀ごはん 高野豆腐の中華炒め ♡大根なます かきたま汁 果物(りんご)	おにぎり 大豆メンチカツ ポテトサラダ ♡ベーコン巻き 野菜ジュース ゼリー	麦ごはん 中華かけご飯 煮豆 生揚げの味噌汁 果物(りんご)	<おでん作り> おにぎり ♡赤かぶの酢の物 おでん汁 果物(みかん)	麦ごはん 卵炒め ♡大根の桜エビ和え ♡ごぼうの味噌汁 果物(バナナ)			
午後おやつ			麦茶 芋ようかん	ヨーグルト クッキー	牛乳 バナナケーキ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 シュークリーム			
栄養価			1ℓ補給:-452 脂質:10.1	2ℓ補給:-12.8 食塩相当量:1.6	1ℓ補給:-620 脂質:24.5	2ℓ補給:-21.3 食塩相当量:1	1ℓ補給:-612 脂質:18.7	2ℓ補給:-25.4 食塩相当量:2.1	1ℓ補給:-535 脂質:16.5	2ℓ補給:-21 食塩相当量:2.7
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日				
午前おやつ	せんべい、麦茶	茹でさつまいも、麦茶	ジュース	バナナ	ゼリー	ジュース				
昼食	<鮭の日> 二穀ごはん 手作りふりかけ 鮭のチャンチャン焼き 豆腐の味噌汁 果物(バナナ)	古代米ごはん ブルコギ チョレギサラダ ワカメスープ 果物(柿)	<フェスタリハーサル①> 麦ごはん ポークカレー ♡福神漬け和え 麦茶 果物(みかん)	二穀ごはん ♡大根葉のふりかけ丼 ♡さつまいものかき揚げ ごまつみれ汁 果物(柿)	<手作りパン作り> (1~3歳児) 手作りピザ (4,5歳児) 竹パン シチュー グリーンサラダ 果物(みかん)	二穀ごはん 味付き海苔 肉じゃが ♡野菜のゆかり和え 豆腐の味噌汁 果物(バナナ)				
午後おやつ	牛乳 おからドーナツ	杏仁豆腐 ウエハース	野菜ジュース ♡南部せんべい(水アメ)	牛乳 オニオンブレッド	麦茶 せんべい	牛乳 パン				
栄養価	1ℓ補給:-528 脂質:15.8	2ℓ補給:-23.3 食塩相当量:1.7	1ℓ補給:-414 脂質:8.4	2ℓ補給:-9.1 食塩相当量:0.8	1ℓ補給:-457 脂質:6.4	2ℓ補給:-10.8 食塩相当量:1.3	1ℓ補給:-563 脂質:16.4	2ℓ補給:-18.4 食塩相当量:1.6	1ℓ補給:-434 脂質:9.1	2ℓ補給:-14.8 食塩相当量:1.5
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日				
午前おやつ	せんべい、麦茶	茹でさつまいも、麦茶	野菜ジュース	ヤクルト	バナナ	勤労感謝の日				
昼食	<4歳児保育参加日> 古代米ごはん 春巻き 春雨の中華和え 白菜の味噌汁 果物(みかん)	二穀ごはん ほうれん草グラタン 人参サラダ もやしのスープ 果物(キウイ)	麦ごはん 塩糍唐揚げ ゆずドレッシングサラダ ♡根菜の味噌汁 果物(りんご)	古代米ごはん ♡根菜の松風焼き ひじきの煮物 白菜の味噌汁 果物(みかん)	古代米ごはん フリ大根 ほうれん草のごま和え ほうとううどん 果物(りんご)					
午後おやつ	牛乳 ふかし芋	ショア 醤油ポップコーン	牛乳 がんづき	りんご寒天 カルシウムせんべい	牛乳 pannya5133のパン					
栄養価	1ℓ補給:-506 脂質:15.9	2ℓ補給:-16.8 食塩相当量:1.4	1ℓ補給:-510 脂質:19.6	2ℓ補給:-18 食塩相当量:1.9	1ℓ補給:-504 脂質:13.2		2ℓ補給:-18.3 食塩相当量:1.2	1ℓ補給:-423 脂質:6.7	2ℓ補給:-13.4 食塩相当量:0.9	1ℓ補給:-512 脂質:13.1
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日				
午前おやつ	ジュース	牛乳	牛乳	せんべい、麦茶	卵ボーロ、麦茶	オレンジジュース				
昼食	<0歳児保育参加日> トマトライス 手作りウィンナー 野菜のチーズ焼き 豆腐の味噌汁 果物(バナナ)	<パースデー会食> ★お子様ランチ ケチャップライス エビフライ ハンバーグ フライドポテト プリン コンソメスープ	<フェスタリハーサル②> 麦ごはん ビーフシチュー グリーンサラダ 麦茶 果物(りんご)	二穀ごはん 納豆の揚げギョーザ ひじきサラダ キャベツの味噌汁 果物(みかん)	古代米ごはん ♡カレー筑前煮 なめ草和え 玉葱の味噌汁 果物(キウイ)	麦ごはん 麻婆春雨 ワカメの酢の物 じゃが芋の味噌汁 果物(バナナ)				
午後おやつ	牛乳 抹茶蒸しパン	麦茶 ケーキ	麦茶 葱チャーハン	フルーツポンチ ウエハース	牛乳 フレンチトースト	牛乳 アップルパイ				
栄養価	1ℓ補給:-583 脂質:17	2ℓ補給:-20.1 食塩相当量:1.3	1ℓ補給:-579 脂質:12.3	2ℓ補給:-21 食塩相当量:1.9	1ℓ補給:-511 脂質:13.1	2ℓ補給:-12.7 食塩相当量:1.4	1ℓ補給:-505 脂質:14.3	2ℓ補給:-18.3 食塩相当量:1.8	1ℓ補給:-495 脂質:12.9	2ℓ補給:-13.2 食塩相当量:1.6

完全給食の日。3歳以上児もご飯は要らない日です。
ひまわり組は箸の準備をお願いします。

♡ カミカミ献立 ★ リクエストメニュー

未満児 栄養価

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均値	507	17	14	1.5
目標値	497	17	13	1.5

* 6日(金) 弁当献立の日 給食のおかずを空の弁当箱に入れて食べる日です。
3歳以上児はおにぎりと空の弁当箱の準備をお願いします。ひまわり組は箸の準備をお願いします。

* 8日(金) おでん作り 畑で穫れた大根を使って3歳以上児がおでんを作ります。エプロンと三角巾の準備をお願いします。

* 18日(月) 4歳児保育参加日 } 参加される方はごはん、汁椀、箸の準備をお願いします。
25日(月) 0歳児保育参加日 } 皿は2品のおかずが入る位の大きさの物をお願いします。