

# 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 ｸﾞﾗﾌﾞ 18.3 脂質:14.6 食塩相当量:0.7	1ℓ補給 464 ｸﾞﾗﾌﾞ 13.8 脂質:8.9 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 ｸﾞﾗﾌﾞ 12.8 脂質:10.1 食塩相当量:1.6	1ℓ補給 620 ｸﾞﾗﾌﾞ 21.3 脂質:24.5 食塩相当量:1	1ℓ補給 612 ｸﾞﾗﾌﾞ 25.4 脂質:18.7 食塩相当量:2.1	1ℓ補給 535 ｸﾞﾗﾌﾞ 21 脂質:16.5 食塩相当量:2.7	1ℓ補給 456 ｸﾞﾗﾌﾞ 15.6 脂質:13.8 食塩相当量:1.6
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 ｸﾞﾗﾌﾞ 23.3 脂質:15.8 食塩相当量:1.7	1ℓ補給 414 ｸﾞﾗﾌﾞ 9.1 脂質:8.4 食塩相当量:0.8	1ℓ補給 457 ｸﾞﾗﾌﾞ 10.8 脂質:6.4 食塩相当量:1.3	1ℓ補給 563 ｸﾞﾗﾌﾞ 18.4 脂質:16.4 食塩相当量:1.6		1ℓ補給 434 ｸﾞﾗﾌﾞ 14.8 脂質:9.1 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 ｸﾞﾗﾌﾞ 16.8 脂質:15.9 食塩相当量:1.4	1ℓ補給 510 ｸﾞﾗﾌﾞ 18 脂質:19.6 食塩相当量:1.9	1ℓ補給 504 ｸﾞﾗﾌﾞ 18.3 脂質:13.2 食塩相当量:1.2	1ℓ補給 423 ｸﾞﾗﾌﾞ 13.4 脂質:6.7 食塩相当量:0.9	1ℓ補給 512 ｸﾞﾗﾌﾞ 19 脂質:13.1 食塩相当量:1.7		
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	卵ポーロ、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 ｸﾞﾗﾌﾞ 20.1 脂質:17 食塩相当量:1.3		1ℓ補給 579 ｸﾞﾗﾌﾞ 21 脂質:12.3 食塩相当量:1.9	1ℓ補給 511 ｸﾞﾗﾌﾞ 12.7 脂質:13.1 食塩相当量:1.4	1ℓ補給 505 ｸﾞﾗﾌﾞ 18.3 脂質:14.3 食塩相当量:1.8	1ℓ補給 495 ｸﾞﾗﾌﾞ 13.2 脂質:12.9 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  
25日 (月) 0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。  
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。