

# 11月 献立表

(以上児)



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
昼食					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)	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					I補キ:506 脂質:14.6	タバ:18.3 食塩相当量:0.7
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	文化の日	高野豆腐の中華炒め ☺ 大根なます かきたま汁 果物 (りんご)	< 弁当献立 > 大豆メンチカツ ポテトサラダ ☺ パーコン巻き 野菜ジュース ゼリー	八宝菜丼 煮豆 生揚げの味噌汁 果物 (りんご)	< おでん作り > おにぎり作り ☺ 赤かぶの酢の物 おでん汁 果物 (みかん)	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		I補キ:452 脂質:10.1	タバ:12.8 食塩相当量:1.6	I補キ:620 脂質:24.5	タバ:21.3 食塩相当量:1	I補キ:612 脂質:18.7
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	< 鮭の日 > 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)	ブルコギ チョコレギサラダ ワカメスープ 果物 (柿)	< フェスタリハーサル① > ポークカレー ☺ 福神漬け和え 麦茶 果物 (みかん)	☺ 大根葉のふりかけ丼 ☺ さつま芋のかき揚げ 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)	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 ウェハース	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	I補キ:528 脂質:15.8	タバ:23.3 食塩相当量:1.7	I補キ:414 脂質:8.4	タバ:9.1 食塩相当量:0.8	I補キ:457 脂質:6.4	タバ:10.8 食塩相当量:1.3
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	< 4歳児保育参加日 > 春巻き 春雨の中華和え 白菜の味噌汁 果物 (みかん)	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)	塩糰唐揚げ ゆずドレッシングサラダ ☺ 根菜の味噌汁 果物 (りんご)	☺ 根菜の松風焼き ひじきの煮物 白菜の味噌汁 果物 (みかん)	プリ大根 ほうれん草のごま和え ほうとうどん 果物 (りんご)	勤労感謝の日
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	I補キ:506 脂質:15.9	タバ:16.8 食塩相当量:1.4	I補キ:510 脂質:19.6	タバ:18 食塩相当量:1.9	I補キ:504 脂質:13.2	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	< 0歳児保育参加日 > 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)	< パステイ会食 > 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 コンソメスープ ミニプリン	< フェスタリハーサル② > ビーフシチュー グリーンサラダ 麦茶 果物 (りんご)	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)	☺ カレー筑前煮 なめ茸和え 玉葱の味噌汁 果物 (キウイ)	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 ウェハース	牛乳 フレンチトースト	牛乳 アップルパイ
栄養価	I補キ:583 脂質:17	タバ:20.1 食塩相当量:1.3	I補キ:579 脂質:12.3	タバ:21 食塩相当量:1.9	I補キ:511 脂質:13.1	タバ:12.7 食塩相当量:1.4

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

< 以上児 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	378	17	15	1.7
目標値	378	17	15	1.6

\* 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。

