

11月献立予定表（ちょうちょ・とんぼ・みつばち組）

柳沢保育園 R6.10.31発行

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付					1日	2日
行事						
昼食					麻婆豆腐 白菜とりんごの甘酢漬け BLT味噌汁 オレンジ	クリームシチュー じゃこサラダ かぶのスープ バナナ
午後おやつ					麦茶 チーたくおにぎり	牛乳 薄皮あんパン
栄養価					I補給:-386 夕パ°ク:17.9 脂質:11.3 食塩相当量:2.3	I補給:-386 夕パ°ク:17.5 脂質:16.4 食塩相当量:1.9
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
行事	振替休日					
昼食		筑前煮 白菜の酢の物 八杯汁 りんご	納豆オムレツ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁 パイナップル	高野豆腐のケチャップ煮 ヤーコンの金平 せんべい汁 りんご	大根のそぼろあん なめたけ和え 油揚げのみそ汁 オレンジ	ポークハヤシ 野菜のチーズ焼き もやしのスープ バナナ
午後おやつ		ミネストローネ	飲むヨーグルト 洋風おこし	麦茶 納豆チーズトースト	麦茶 揚げ玉おにぎり	牛乳 ミニパン
栄養価		I補給:-234 夕パ°ク:17.2 脂質:6.8 食塩相当量:1.4	I補給:-347 夕パ°ク:18.5 脂質:16.6 食塩相当量:1.5	I補給:-309 夕パ°ク:13 脂質:9.2 食塩相当量:2.1	I補給:-361 夕パ°ク:17.9 脂質:11.3 食塩相当量:1.9	I補給:-400 夕パ°ク:19.5 脂質:18.9 食塩相当量:1.7
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
行事		お楽しみ給食				
昼食	鮭ボウルのタルタルソースがけ わかめの酢の物 芋の子汁 りんご	新米おにぎりバイキング ごま味噌汁 キャベツのおかか和え パイナップル	栄養納豆 スイートポテトサラダ ポトフ風味味噌汁 りんご	さつまいもの天ぷら 白菜のレモン醤油和え 長ねぎの味噌汁 バナナ	麻婆大根 かぶの七福和え ひつつみ汁 りんご	肉豆腐 春雨サラダ 岩のりのみそ汁 バナナ
午後おやつ	麦茶 さつまいももち	麦茶 ケーキ	牛乳 フレンチトースト	麦茶 豆腐田楽	麦茶 鮭とわかめのおにぎり	牛乳 ウインナーパン
栄養価	I補給:-454 夕パ°ク:19.6 脂質:15.7 食塩相当量:2		I補給:-563 夕パ°ク:27.8 脂質:29.4 食塩相当量:2.6	I補給:-283 夕パ°ク:14.5 脂質:12.1 食塩相当量:1.3	I補給:-362 夕パ°ク:15.8 脂質:7.7 食塩相当量:1.2	I補給:-422 夕パ°ク:19.3 脂質:24 食塩相当量:1.7
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
行事				パンの日		勤労感謝の日
昼食	チキンカレー キャベツの昆布和え 大根のスープ りんご	おだまき蒸し 白菜のおかか和え ごぼうのみそ汁 オレンジ	トマトビーンズ シルバーサラダ キャベツのスープ りんご	マーブルロールパン パリパリサラダ ポトフ バナナ	肉じゃが 南瓜とひじきのチーズ和え チンゲン菜の味噌汁 りんご	
午後おやつ	牛乳 ごぼうチップス	麦茶 おかかおにぎり	牛乳 大学芋	りんごヨーグルト おせんべい	牛乳 じゃこトースト	
栄養価	I補給:-366 夕パ°ク:14.7 脂質:18.1 食塩相当量:1.6	I補給:-312 夕パ°ク:15.8 脂質:5.1 食塩相当量:2	I補給:-529 夕パ°ク:14.8 脂質:24.8 食塩相当量:1.5		I補給:-457 夕パ°ク:23.8 脂質:18.4 食塩相当量:2	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
行事						
昼食	揚げだし豆腐(野菜あんかけ) 白菜の刻み海苔サラダ れんこんの味噌汁 パイナップル	ドライカレー フレンチサラダ オニオンスープ オレンジ	高野豆腐の煮物 れんこんの炒め煮 かぶのみそ汁 りんご	中華風卵焼き ブロッコリーのおかかチーズ和え 中華スープ オレンジ	鶏(けい)ちゃん 切り干し大根のマヨ和え けんちん汁 りんご	仲良し煮 かぶの即席漬け じゃが芋の味噌汁 バナナ
午後おやつ	牛乳 焼きりんご	牛乳 さつまいものレモン煮	牛乳 プリンカップケーキ	麦茶 焼きうどん	牛乳 オールレーズン風クッキー	牛乳 ドーナツ
栄養価	I補給:-397 夕パ°ク:19.2 脂質:17.3 食塩相当量:1.3	I補給:-420 夕パ°ク:15.5 脂質:16.9 食塩相当量:1.3	I補給:-395 夕パ°ク:17.2 脂質:16.8 食塩相当量:1.6	I補給:-302 夕パ°ク:18.1 脂質:14.6 食塩相当量:1.2	I補給:-505 夕パ°ク:21.7 脂質:23.1 食塩相当量:1.4	I補給:-347 夕パ°ク:17.7 脂質:14.1 食塩相当量:1.5

完全給食の日。ちょうちょ・とんぼ・みつばち組も主食が出る日です。ご飯はいりません。

今月の給食に使用する旬の食材
 鮭・さつまいも・里芋・大根・きのこ・ヤーコン
 ごぼう・長ねぎ・白菜・ブロッコリー・れんこん
 りんご など

	I補給 - (kcal)	夕パ°ク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	388	18.0	15.8	1.7
目標値	373	15.4	15.2	1.6