

# 11月予定献立表

発行日：令和3年10月29日

午前おやつ	月		火		水		木		金		土	
	1	牛乳	2	牛乳	3		4	牛乳	5	牛乳	6	牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 たらの南蛮漬け 小松菜のおかか和え バナナ		ご飯 すまし汁 チキンカツ キャベツのソテー		文化の日		ミートスパゲティ ベーコンと野菜のスープ 胡瓜とコーンのサラダ		ご飯 中華スープ 白身魚のフライ 大根サラダ		コーンツナピラフ 白菜スープ コールスローサラダ	
午後おやつ	牛乳・バームクーヘン		お茶・りんごヨーグルト				お茶・じゃこ入りご飯のおやき		牛乳・フライドポテト		牛乳・ビスコ	
午前おやつ	8	牛乳	9	牛乳	10	飲むヨーグルト	11	牛乳	12	牛乳	13	牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 小松菜とコーンのサラダ		【体育指導】 ハヤシライス マカロニサラダ 柿		ご飯 中華風あったかスープ 鮭ときのこのホイル焼き ほうれん草のナムル		食パン かぼちゃの豆乳スープ ミートオムレツ ブロッコリーのマヨ和え		ご飯 セロリのスープ ポークビーンズ ひじきと人参の和え物		豚肉と玉ねぎのカレー丼 豆腐としめじのすまし汁 キャベツのごま和え	
午後おやつ	牛乳・卵サンド		牛乳・ブルーベリー蒸しパン		牛乳・クッキー		お茶・鮭おにぎり		お茶・フルーチェ		牛乳・パイ菓子	
午前おやつ	15	牛乳	16	牛乳	17	オレンジジュース	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 白身魚と野菜の甘酢煮 大豆のころころサラダ		ご飯 たまごスープ 鶏肉と芋のケチャップ和え 胡瓜の中華風和え物		マーボー丼 春雨スープ ほうれん草のごま和え キウイフルーツ		ご飯 かぶのすまし汁 茄子と豚肉の炒め物 ひじきとセロリのサラダ		【食育の日 中国地方】 どんどろけご飯 味噌汁 白身魚の照り焼き ポン酢和え		野菜ラーメン もやしとツナのごま和え バナナ	
午後おやつ	牛乳・スイートポテト		牛乳・パンプディング		牛乳・きなこマカロニ		お茶・じゃがいももち		牛乳・もみじまんじゅう		牛乳・ビスケット	
午前おやつ	22	牛乳	23		24	豆乳	25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳
昼食	ご飯 のっぺい汁 擬製豆腐 春雨サラダ		勤労感謝の日		けんちんうどん ピーマンのツナ和え オレンジ		ロールパン ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き 人参と胡瓜のマリネ		【誕生日会】 ベーコンピラフ かぼちゃのスープ ハンバーグ ゆでブロッコリー		ご飯 なめこの味噌汁 豚肉のしょうが焼き 白菜の和え物	
午後おやつ	牛乳・ドーナツ				牛乳・さつまいも蒸しパン		お茶・菜飯おにぎり		牛乳・柑橘ケーキ		牛乳・サブレ	
午前おやつ	29	牛乳	30	牛乳								
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぼちゃのサラダ		きのこご飯 里芋の味噌汁 さばの塩焼き 炒り卵のサラダ									
午後おやつ	牛乳・ポンデケージョ		牛乳・麩のラスク									

※献立が変更する場合があります。ご了承ください。  
※延長おやつは、ビスケット・せんべい・サブレ・パイ・ラムネを提供します。

献立平均給与栄養量 幼児 エネルギー 569kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.0g 乳児 エネルギー 470kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.1g