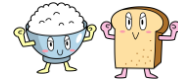




11月分予定献立表



日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
1	木	小魚チップス 麦茶	パン 豆腐のキッシュ ブロッコリーのごまあえ ポトフ みかん	おにぎり(昆布) 牛乳
2	金	ビスケット 麦茶	くりごはん 鶏ささみと野菜のしっとり蒸し 魚のとろみ汁 柿	肉まん 牛乳
5	月	クッキー 麦茶	さけの香り丼 ベイクド里芋 キャベツの香り漬け 豆腐みそ汁 キウイフルーツ	焼きビーフン 牛乳
6	火	せんべい 麦茶	ご飯 鶏肉のごまみそ焼 焼き野菜(かぶ・ブロッコリー) 卵の花 すまし汁(はくさい・えのき) パナナ	アメリカンドッグミニ 牛乳
7	水	チーズ 麦茶	ご飯 炒り豆腐 さつま芋のレモン煮 豚汁 りんご	お好み焼き 牛乳
8	木	ドリンクヨーグルト	パン おさかなバーグ チンゲン菜のとろみ炒め コーンスープ オレンジ	みそ焼きおにぎり 牛乳
9	金	ミニパン 麦茶	ご飯 さばのりんごソースかけ ほうれん草のナムル みそ汁(じゃがいも・チンゲン菜) パナナ	キャロットゼリー(寒天) 牛乳
10	土	ウエハース 麦茶	焼きそば 白菜の煮浸し風汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳
12	月	せんべい 麦茶	ハヤシライス キャベツのコーン煮 フルーツカクテル(キウイ)	豆乳ゼリー(小倉) 牛乳
13	火	クッキー 麦茶	ご飯 さんまの煮つけ ほうれん草の白あえ みそ汁(かぶ・なめこ) りんご	かぼちゃのきな粉かけ 牛乳
14	水	チーズ 麦茶	ゆかり御飯 大根と豚肉の炒め煮 人参のさっぱり煮 みそ汁(さつまいも・わかめ) オレンジ	バナナケーキ 牛乳
15	木	ビスケット 麦茶	パン さけのちゃんちゃん焼き ブロッコリーソテー 豆乳汁(かぼちゃ) 柿	おにぎり(じゃこごま) 牛乳
16	金	ドリンクヨーグルト	ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ かぶの塩昆布あえ みそ汁(さといも・青菜) オレンジ	にんじんポンデケージョ 牛乳
17	土	卵ボーロ 麦茶	厚揚げの中華丼 たまごスープ(レタス) キウイフルーツ	パウムクーヘン 牛乳
19	月	ミニパン 麦茶	ご飯 揚げ魚とじゃが芋の煮物 もやしと小松菜の塩ごまあえ みそ汁(豆腐・なす) りんご	蒸しパン(栗・豆乳) 牛乳
20	火	せんべい 麦茶	ご飯 松風焼き・豆腐いり キャベツのしらすサラダ 野菜の昆布汁(さといも) 柿	りんごケーキ 牛乳
21	水	小魚チップス 麦茶	ご飯 豆乳コーン鍋 ひじきの煮物 ゆでブロッコリー みかん	大学芋 牛乳
22	木	クッキー 麦茶	パン 厚揚げのケチャップ煮 かぶときゅうりのサラダ 野菜スープ(じゃがいも) オレンジ	チャーハン 牛乳
24	土	ウエハース 麦茶	あんかけうどん キャベツとツナの炒め煮 キウイフルーツ	たいやき 牛乳
26	月	チーズ 麦茶	ご飯 さわらの信田煮 かぼちゃ(蒸し) みそ汁(もやし・こまつな) パナナ	ツナサンド 牛乳
27	火	ドリンクヨーグルト	ご飯 豚肉と野菜のごま炒め ブロッコリーと人参の塩おか か和え みそ汁(チンゲン菜・あさり) りんご	小松菜団子 牛乳
28	水	せんべい 麦茶	わかめご飯 豆腐の中華旨煮 ほうれん草のごま和え 焼きトマト みかん	かぼちゃかん牛乳
29	木	ビスケット 麦茶	パン 肉団子の酢豚風 コールスローサラダ はるさめスープ(いも・わかめ) キウイフルーツ	ピラフ 牛乳
30	金	ミニパン 麦茶	ご飯 さけの塩焼き 添え:きゅうりの和え物 じゃが芋きん びら みそ汁(はくさい・だいこん) りんご	蒸しパン(小豆) 牛乳

魚を食べましょう!

魚を好きになってもらうためには、「魚に触れる機会を増やす」ことが一番! 食卓に並んでいるだけでも、魚への抵抗感が減り、将来的には「魚好き」になります。缶詰も上手に利用しましょう。

※献立は変更になる場合があります。



今月の栄養給与量 3歳未満児

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
494kcal	18.3g	14.7g	1.7g