

11月 予定献立

11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)	
#野菜スティック サハのみそ煮 えのきとツナの おろし和え かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 キャベツの みそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ *ごはん	文化の日	#牛乳・お菓子 白菜の肉団子スープ ミックスサラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#ヤクルト かぼちゃコロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	
牛乳 ミニドック エネルギー 389 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	
11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)
#牛乳・お菓子 サツマイモと豚肉の 甘酢あん ハムマリネ きのこのみそ汁 ヤクルト *ごはん	#フルーツ 鮭のちゃんちゃん焼き 中華風サラダ ポパイスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック カレーライス(ポーク) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚フライ ひじき煮 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 豆腐の五目煮 焼き豚サラダ フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
フルーツポンチ エネルギー 340 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 ツナサンド エネルギー 359 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g	麦茶 きなこだんご エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g	ヨーグルト エネルギー 382 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 スイートポテト エネルギー 320 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)
#野菜スティック 八宝菜 ゴボウサラダ 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚の黄金焼き ごま酢和え のっぺい汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 たぬぎ丼 かぼちゃサラダ 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 肉豆腐 キャベツとパインの サラダ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 揚げ魚(口細カレイ) ごま和え 野菜とベーコンの スープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
桃缶ヨーグルトかけ エネルギー 300 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 クッキー エネルギー 375 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 せんべい エネルギー 366 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 ロールケーキ エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 カリカリトースト エネルギー 340 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)
#牛乳・お菓子 ごぼうハンバーグ しめじ和え 白菜ととうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 【 ごはん いりません 】 栗・芋ごはん 三色ナムル あさり汁 リンゴゼリー	勤労感謝の日	#牛乳・お菓子 焼き魚 ほうれん草の 庄内麩和え すまし汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック エビときのこの カレー丼 シルバーサラダ 大根ととうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト かぼちゃコロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
麦茶 パウンドケーキ エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.2 g	ショア エネルギー 452 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	牛乳 ピザトースト エネルギー 320 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 揚げサツマイモ エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>＜ 食育目標 ＞</p> <p>頭スッキリ体ゲンキ</p> <p>パワーのみなもと朝ごはん</p> </div>		
#フルーツ 豚肉と豆腐の煮物 華風サラダ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック サンマの揚げおろし煮 おひたし 若布スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 かぼちゃのクリーム煮 ひじきドレッシング サラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん			
牛乳 カップケーキ エネルギー 338 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 ホットケーキ エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.1 g	牛乳 ジャムサンド エネルギー 370 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g	(予定献立は都合により変更になる事もあります。)		
(＃はりす・うさぎ組午前おやつ、*はプラスメニューです。)					