

11月 予定献立

< 食育目標 >

体にやさしい和食を
おいしく味わおう

| 11月1日 (水) | | 11月2日 (木) | | 11月3日 (金) | | 11月4日 (土) | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| #フルーツ かぼちゃのクリーム煮 三色ナムル フルーツ *ごはん | | #牛乳・お菓子 豆腐の五目煮 シルバーサラダ フルーツ *ごはん | | 文化の日 | | #ヤクルト カボチャコロッケ 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 17.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g | | 牛乳 カップケーキ エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.9 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 321 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.2 g | | | | | |
| 11月6日 (月) | | 11月7日 (火) | | 11月8日 (水) | | 11月9日 (木) | | 11月10日 (金) | | 11月11日 (土) | |
| #フルーツ キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め ヤクルト *ごはん | | #野菜スティック 魚の竜田揚げ かぼちゃのごま和え きのこのスープ フルーツ *ごはん | | #牛乳・お菓子 芋煮汁 ハムマリネ ふりかけ フルーツ *ごはん | | #野菜スティック サハのみそ煮 しめじ和え かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん | | #フルーツ サツマイモと豚肉の甘酢あん 中華風サラダ 若布スープ 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 | |
| 麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g | | フルーツポンチ エネルギー 318 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.3 g | | 牛乳 カリカリトースト エネルギー 351 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.0 g | | 牛乳 スイートポテト エネルギー 328 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.3 g | | 牛乳 ホットケーキ エネルギー 398 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.8 g | | エネルギー 224 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g | |
| 11月13日 (月) | | 11月14日 (火) | | 11月15日 (水) | | 11月16日 (木) | | 11月17日 (金) | | 11月18日 (土) | |
| #フルーツ 肉豆腐 サツマイモサラダ ヤクルト *ごはん | | #牛乳・お菓子 八宝菜 ミックスサラダ 大根ととうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん | | #野菜スティック 魚の黄金焼き おひたし 白菜のスープ フルーツ *ごはん | | #フルーツ サツマイモのクリーム煮 焼き豚サラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん | | #牛乳・お菓子 サンマのかば焼き ごま和え のっぺい汁 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 | |
| フルーツヨーグルト エネルギー 315 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.1 g | | 牛乳 ロールケーキ エネルギー 335 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.4 g | | 牛乳 ピザトースト エネルギー 350 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g | | 麦茶 ふもち エネルギー 359 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.9 g | | 牛乳 ジャムサンド エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g | | エネルギー 196 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 2.0 g 食塩相当量 0.1 g | |
| 11月20日 (月) | | 11月21日 (火) | | 11月22日 (水) | | 11月23日 (木) | | 11月24日 (金) | | 11月25日 (土) | |
| #フルーツ 麻婆豆腐 大根サラダ ポパイスープ ヤクルト *ごはん | | #野菜スティック (ごはん いりません) 栗・芋ごはん ひじきドレッシング サラダ 白菜と油揚げのみそ汁 ら・フランスのゼリー | | #牛乳・お菓子 焼き魚(鮭) ごま酢和え 呉汁 フルーツ *ごはん | | 勤労感謝の日 | | #牛乳・お菓子 たぬき丼 ほうれん草の庄内麩和え すまし汁 フルーツ *ごはん | | #ヤクルト カボチャコロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん | |
| 牛乳 揚げサツマイモ エネルギー 340 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g | | 牛乳 ジョア エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.1 g | | 牛乳 蒸しカステラ エネルギー 340 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.5 g | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g | | 牛乳 クッキー エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g | | エネルギー 309 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g | |
| 11月27日 (月) | | 11月28日 (火) | | 11月29日 (水) | | 11月30日 (木) | | (予定献立は都合により 変更になる事もあります。) | | | |
| #フルーツ すき焼き風煮 レーズンサラダ 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん | | #野菜スティック サンマの揚げおろし煮 華風サラダ 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん | | #牛乳・お菓子 エビときのこのカレー丼 春雨サラダ 白菜ととうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん | | #フルーツ 魚フライ えのきとツナの おろし和え 中華スープ フルーツ *ごはん | | | | | |
| 牛乳 ツナサンド エネルギー 366 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.8 g | | ヨーグルト エネルギー 363 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g | | 麦茶 パウンドケーキ エネルギー 352 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g | | 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 351 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.8 g | | | | | |