

11月 予定献立

＜食育目標＞

体にやさしい和食をおいしくあじわおう

11月1日 (土)

#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
エネルギー 218 kcal
たんぱく質 7.0 g
脂質 6.5 g
食塩相当量 0.5 g

11月3日 (月)	11月4日 (火)	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)	11月8日 (土)
文化の日	#フルーツ 八宝菜 ごま酢和え 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉じゃが 春雨サラダ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚の竜田揚げ おひたし きのこのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ ほうれん草の牛乳スープ ミックスサラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
	牛乳 カップケーキ	牛乳 ミニドック	麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 スイートポテト	
エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 316 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 255 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g
11月10日 (月)	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)	11月15日 (土)
#フルーツ すぎ焼き風煮 レーズンサラダ 小女子佃煮 ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚フライ しめじ和え 白菜のスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 【ごはん いりません】 みそラーメン サツマイモサラダ フルーツ *ごはん	#フルーツ 焼き魚(鮭) 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 ごぼうハンバーグ 中華風サラダ じゃが芋と若布の みそ汁 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
牛乳 揚げサツマイモ	牛乳 ツナサンド	ヨーグルト	牛乳 クッキー	牛乳 ロールケーキ	
エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
11月17日 (月)	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)	11月22日 (土)
#野菜スティック サツマイモと豚肉の 甘酢あん 大根サラダ 若布スープ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 サバのみそ煮 ごま和え かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 豚肉と豆腐の煮物 シルバーサラダ 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	#フルーツ 肉豆腐 華風サラダ 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
牛乳 ジャムサンド	麦茶 まいたけごはん(おにぎり)	牛乳 せんべい	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 ピザトースト	
エネルギー 350 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 328 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 394 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 348 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 260 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
11月24日 (月)	11月25日 (火)	11月26日 (水)	11月27日 (木)	11月28日 (金)	11月29日 (土)
振替休日	#フルーツ エビときこのカレー丼 ひじきドレッシング サラダ 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 中華スープ フルーツ *ごはん	#フルーツ サンマの揚げおろし煮 三色ナムル 白菜とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック イタリアンフライ ハムマリネ ポパイスープ 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
	牛乳 ホットドック	フルーツヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	牛乳 カリカリトースト	
エネルギー 341 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 285 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g