

11月 予定献立

11月2日 (月)	11月3日 (火)	11月4日 (水)	11月5日 (木)	11月6日 (金)	11月7日 (土)
#野菜スティック ほうれん草の牛乳スープ ミックスサラダ 小女子佃煮 ヤクルト *ごはん	文化の日	#フルーツ 芋煮汁 ごま酢和え フルーツ *ごはん	#野菜スティック 肉じゃが 華風サラダ フルーツ *ごはん	#野菜スティック サンマの梅煮 三色ナムル きのこのみそ汁 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
麦茶 ふもち		牛乳 ピザトースト	牛乳 クッキー	牛乳 揚げサツマイモ	
エネルギー 365 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.4 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 326 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.5 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9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)	11月14日 (土)
#野菜スティック すき焼き風煮 レーズンサラダ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ しめじ和え 中華スープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック イタリアンフライ ひじき煮 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 焼き魚(鮭) おひたし 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック カレーライス(チキン) ほうれん草の庄内麩和え 牛乳 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 カップケーキ	牛乳 ツナサンド	牛乳 蒸しカステラ	牛乳 ミニドック	麦茶 ごまだれだんご	
エネルギー 326 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 312 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.9 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16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)
#野菜スティック コーンクリームフライ ポテトサラダ 若布スープ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚フライ ごま和え 豆腐となめこのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 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】 まいたけごはん ハムマリネ すまし汁 フルーツ	#野菜スティック 豚肉と豆腐の煮物 シルバーサラダ 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
牛乳 せんべい	桃缶ヨーグルトかけ	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト	
エネルギー 281 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 351 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.5 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23日 (月)	11月24日 (火)	11月25日 (水)	11月26日 (木)	11月27日 (金)	11月28日 (土)
勤労感謝の日	#フルーツ サツマイモと豚肉の 甘酢あん 大根サラダ きのこのスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック サンマの揚げおろし煮 中華風サラダ 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 エビときのこのカレー丼 ひじきドレッシング サラダ かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 【ごはん いりません】 しょうゆラーメン サツマイモサラダ フルーツポンチ	#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
	麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 スイートポテト	野菜スティック	
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 378 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 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30日 (月)					
#野菜スティック サツマイモのクリーム煮 焼き豚サラダ 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん					
牛乳 せんべい					
エネルギー 376 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.8 g					

< 食育目標 >

体にやさしい和食をおいしくあじわおう