11月 献立表

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー
1	日				
2	月	ビスコ	ポークソテー・もやしのナムル・ちゅうかスープ・くだもの	スティックパン・ぎゅうにゅう	395
3	火	文化の日			
4	水	カルシウムせんべい	なっとうのかきあげ・ほうれんそうのなめたけあえ・はくさいとだいこんのみそしる・くだもの	じゃこトースト・ぎゅうにゅう	471
5	木	ヨーグルト	あじのぱんこやき・さつまいもサラダ・たまごとみずなのかきたまじる	ごまみそだんご・むぎちゃ	435
6	金	バナナ	とりのからあげ・コールスローサラダ・とうにゅうスープ・くだもの	おかし・ぎゅうにゅう	444
7	土	ビスコ	あんかけラーメン・バナナ・ヨーグルト	希望保育のみおやつ持参	
8	日				
9	月	カルシウムせんべい	みそおでん・ささみとやさいのごまずあえ・きのこじる	ココアあげパン・ぎゅうにゅう	469
10	火	ビスコ	ハヤシライス・ブロッコリーとりんごのサラダ・わかめスープ	くろまめカップケーキ・ぎゅうにゅう	467
11	水	ヨーグルト	〈 鮭の日 〉さけのマヨネーズやき・ごもくきんぴら・そうめんじる・くだもの	みそおにぎり・むぎちゃ	453
12	木	バナナ	〈 七五三 〉にくだんごのあまからに・はるさめのすのもの・みそスープ・ゼリー	スイートポテト・ぎゅうにゅう	452
13	金	ヨーグルト	じゃがいもとえだまめのたまごやき・こまつなサラダ・とんじる・くだもの	おかし・ぎゅうにゅう	449
14	土	〈 お弁当の日 〉			
15	日				
16	月	ビスコ	〈 おむすびの日 〉はんぺんフライ・マカロニサラダ・とりだんごいりちゅうかスープ	スコーン・ぎゅうにゅう	490
17	火	カルシウムせんべい	とりにくのうめてりやき・いりどうふ・みそしる・くだもの	にくまん・ぎゅうにゅう	458
18	水	ヨーグルト	さつまいもコロッケ・みずなとレンコンのごまサラダ・カレースープ	なっとうスパゲティ・むぎちゃ	396
19	木	クラッカー	〈 ほかほかごはんの日 〉さばのごまみそやき・あかかぶとわかめのすのもの・いものこじる・くだもの	あんパン・ぎゅうにゅう	461
20	金	バナナ	ポークビーンズ・かぼちゃとはなやさいのベーコンチーズやき・わかめスープ・くだもの	おかし・ミニジョア	
21	土	ビスコ	カレーうどん・みかん・ヨーグルト	希望保育のみおやつ持参	
22	日				
23	月	勤労感謝の日			
24	火	バナナ	とりにくのさっぱりに・やさいソテー・みそしる・くだもの	たこやきポテト・ぎゅうにゅう	450
25	水	ビスコ	とうふハンバーグ・きりぼしだいこんサラダ・じゃがいものクリームスープ	ソーセージパン・ミニジョア	470
26	木	ヨーグルト	さわらのたつたあげ・ごもくなっとう・ほうとう	チャーハン・ほうじちゃ	453
27	金	バナナ	とうふとツナのうまに・だいこんとにんじんのあまずあえ・ごまみそスープ・くだもの	おかし・ぎゅうにゅう	440
28	土	〈 お弁当の日 〉			
29	日				
30	月	ビスコ	あかうおのしおやき・ちくぜんに・みそしる・くだもの	フライビーンズ・ぎゅうにゅう	423

※午前のおやつは3歳未満児のみです。　※※エネルギー（kcal）は3歳以上児の数値です

日頃市保育園

11月の予定

16日（月）　おむすびの日

全員、手作りのおむすびを持ってきてください。

19日（木）　ほかほかごはんの日

年長児がお米を研いでご飯を炊きます。
炊き上がったご飯を食べるので、さくら組、すみれ組、たんぽぽ組の3歳児は空のお弁当箱を持ってきてください。
たんぽぽの1，2歳児とちゅうりっぷ組は、保育園の食器を使います。

14日（土）
28日（土）　お弁当の日 〃

お弁当、水筒（水または麦茶）、１回分のおやつを忘れずに持ってきてください。

☆　第1・3土曜日は、ご飯はいりません。
箸又はスプーン等を持ってきてください。

☆　土曜日午後の保育を希望される方は
おやつを持参してください。

☆　果物は、バナナ、りんご、キウイ、みかん、
オレンジ等を予定しています。

10月の栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分	
区分	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児
10月分	553kcal	450kcal	20.4ｇ	19.5ｇ	19.2ｇ	21.7ｇ	1.5ｇ	1.6ｇ

都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。