

令和5年度 11月

献立予定表

月	火	水	木	金	土	
第1・第3土曜日は、ごはんはいりません。 箸又はスプーン等を持ってきてください。 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。		1 やさいジュース さんまのジンジャーマリネ 根菜のきんぴら みそ汁 わかめとチーズのおにぎり 牛乳(100) 457 kcal	2 牛乳 ピーマンの肉詰め かぶサラダ 春雨スープ・果物 菓子 429 kcal ミニジョア	3 【文化の日】	4 果汁 焼きそば 果物 ヨーグルト 希望保育のみ おやつ持参	
	6 果物 みそおでん ささみと野菜のごま酢和え 塩スープ じゃこトースト 413 kcal 牛乳(100)	7 やさいジュース 納豆かき揚げ 小松菜のきつね和え みそ汁 ちんすこう 440 kcal 牛乳(100)	8 ミニジョア 高野豆腐の卵とし れんこんと水菜の和え物 すり身汁 和風スパゲティ 441 kcal 牛乳(100)	9 菓子 肉団子の甘辛煮 春雨の酢の物 カレースープ・果物 スコーン 443 kcal 牛乳(100)	10 果物 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーとりんごのサラダ 海藻スープ 菓子 471 kcal 牛乳(200)	11 《お弁当の日》
	13 菓子 はんぺんの磯部揚げ マカロニサラダ けんちん汁 お麩ラスク 463 kcal 牛乳(100)	14 牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト 441 kcal カルシウムせんべい	15 果物 豆腐とツナのうま煮 わかめの酢の物 かきたま汁 芋もち 446 kcal 牛乳(100)	16 菓子 エビマヨネーズ 中華そばサラダ チンゲン菜のスープ みそおにぎり 435 kcal 牛乳(100)	17 ミニジョア 卵の信田煮 青菜のおかか和え みそ汁・果物 菓子 442 kcal 牛乳(200)	18 果汁 あんかけラーメン 果物 牛乳(100) 希望保育のみ おやつ持参
	20 ミニジョア 《ほかほかごはんの日》 鶏肉の照焼き・みそ汁・果物 ブロッコリーと長いものおかか和え ジャムサンド 464 kcal 牛乳(100)	21 やさいジュース 《お誕生会》	22 菓子 さつま芋コロッケ フレンチサラダ きのこのスープ カステラ 443 kcal 牛乳(100)	23 【勤労感謝の日】	24 果汁 《和食の日》 さわらのごまみそ焼き・果物 大根と人参の酢の物・すいとん汁 菓子 447 kcal 牛乳(200)	25 《お弁当の日》
27 果物 かぼちゃのキッシュ 切干大根のサラダ 野菜スープ 肉まん 455 kcal ミニジョア	28 やさいジュース 《総練習・おむすびの日》 豚汁 バナナ おやつパン 403 kcal 牛乳(100)	29 菓子 かつおの角煮 五目納豆 ほうとう・果物 チーズの変わり揚げ 427 kcal 牛乳(100)	30 果物 豆腐と豚肉のハンバーグ ゆかりパスタ じゃが芋のクリームスープ チョコバナナのパンケーキ 486 kcal 牛乳(100)			

今月の予定



20日(月) ほかほかごはんの日
 さくら組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、すみれ組とさくら組は、空のお弁当箱を持ってきてください。たんぽぽ組は保育園の食器をつかいます。

21日(水) お誕生会
 お楽しみ給食なのでご飯はいりません。
 箸又はスプーン等を持ってきてください。

28日(火) 総練習・おむすびの日
 全員、手づくりのおむすびを持ってきてください。当日は総練習のため、豚汁とバナナのみメニューです。

11日(土) お弁当の日
25日(土) //

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。



10月の栄養摂取量

	未満児	以上児
エネルギー	565 kcal	449 kcal
たんぱく質	22.1g	21.9g
脂質	19.1g	22.2g
塩分	1.7g	1.8g



※ □の中の数字は3歳以上児のエネルギー量です。
 ※ 状況により、献立が変更になることがあります。