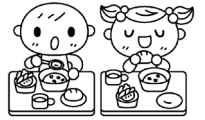


11月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち						
未満児朝おやつ					1 牛乳・りんご	2 牛乳・ウエハース
昼食					雑穀ごはん 鶏のマリネ焼き 角天とキャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁	焼肉パスタ ヨーグルト
3時のおやつ					肉万十 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー					559・614kcal	500・529kcal
ひとくちメモ						
日にち	4	5	6	7	8	9
未満児朝おやつ		牛乳・ウエハース	牛乳・みかん	牛乳・バナナ	牛乳・りんご	*0・1・2歳児*
昼食	振替休日 	もちきびごはん 豚肉の南部焼き かぼちゃサラダ キャベツのスープ	麦ごはん 麻婆豆腐 むらくも汁	雑穀ごはん 魚のパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー 大豆のカレースープ	もちきびごはん ポトフ 切干大根のみそマヨネーズ和え	*3・4・5歳児* ちびっこ親子DE フェスティバル 【昼食】 けんちんうどん バナナ 【おやつ】 おやつパン・牛乳
3時のおやつ		ベジタクッキー 豆乳・いりこ	マカロニのきな粉和え 牛乳・いりこ	おやつぱん 牛乳・いりこ	ヨーグルトケーキ 牛乳・いりこ	
摂取カロリー		565・607kcal	538・556kcal	539・577kcal	512・549kcal	
ひとくちメモ	ポトフ…フランス語で「put (ポー)」は鍋や壺、「feu (フ)」は火を示すため「火にかけた鍋」という意味を表しフランスの伝統的な家庭料理です。大きく切った野菜とお肉を煮込んだ日本ていうところのおでんのような煮込み料理です。					
日にち	11	12	13	14	15	16
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・みかん	牛乳・バナナ	牛乳・せんべい	牛乳・りんご	牛乳・ポーロ
昼食	麦ごはん 魚のみそ煮 かぼちゃといんげんの煮物 えのきの清汁	雑穀ごはん シーフードオムレツ はくさいのサラダ だいこんのみそ汁	もちきびごはん とりのマーメレード焼き ひじきのマリネ コンソメスープ	★お誕生会★ 牛ごぼう飯 魚のホイル焼き ほうれん草のマヨネーズ和え 豆腐の清汁 芋ようかん	麦ごはん 牛肉とコーンのソテー フレンチサラダ 野菜スープ	きのこスパゲティ ヨーグルト
3時のおやつ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 豆乳・いりこ	みかん・クラッカー 牛乳・いりこ	アップルパイ 牛乳・いりこ	きな粉パン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	593・606kcal	521・552kcal	518・535kcal	518・571kcal	566・619kcal	494・518kcal
ひとくちメモ	お誕生会 …秋に旬の食材を献立にたくさん取り入れました。パイを使ったおやつは普段の給食ではあまり出ないので楽しみにしてください。					
日にち	18	19	20	21	22	23
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・ポーロ	牛乳・りんご	
昼食	雑穀ごはん 魚のかば焼き風 レタス さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	もちきびごはん 豚肉と大根の煮物 えびのチャウダー	麦ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 しめじの清汁	雑穀ごはん 魚のガーリック焼き れんこんのきんぴら チキンスープ	もちきびごはん がめ煮 かまぼこの清汁	勤労感謝の日
3時のおやつ	コーンスコーン 牛乳・いりこ	米粉の黒糖蒸しパン 豆乳・いりこ	かぼちゃ羹・せんべい 牛乳・いりこ	焼き芋 牛乳・いりこ	バナナケーキ 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	595・611kcal	520・536kcal	493・517kcal	489・537kcal	471・500kcal	
ひとくちメモ	魚のかば焼き風 …揚げた白身魚に甘辛いタレをからめた料理でお魚が苦手な子にも人気のあるメニューです。					
日にち	25	26	27	28	29	30
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・ウエハース	牛乳・りんご	牛乳・せんべい
昼食	麦ごはん 魚のチーズピカタ トマト 白菜と春雨のスープ	ロールパン ポークソテー キャベツの甘酢和え かぼちゃのポタージュ	雑穀ごはん がんもどきの中華風うま煮 わかめスープ	もちきびごはん 魚のもみじ焼き ゆでブロッコリー 里芋のみそ汁	麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	味噌ラーメン バナナ
3時のおやつ	マドレーヌ 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 豆乳・いりこ	ジャージャー麺 牛乳・いりこ	にんじんカップケーキ 牛乳・いりこ	ひじきのココロ揚げ 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	568・578kcal	573・602kcal	492・509kcal	521・558kcal	523・562kcal	484・501kcal
ひとくちメモ	ジャージャー麺 …3月のリクエストメニューにもよく出る人気のメニューです。おやつに出るお惣菜系のメニューは子どもたちにも好まれ、よくおかわりをしています。					