



# こんげつの よてい こんだてひょう



施設長	主任	担当者

## 平成22年 11月分

日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(月)	シュリンプカレー 小女小甘煮 牛乳 パナナ		手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	麩菓子 スポロン	カレーライス 牛乳	340	20.3	9.3	2.0
2(火)	さばの味噌煮 マッシュサラダ 梨 ほうじ茶		フレンチトースト 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁	389	16.6	20.3	1.7
3(水)	文化の日								
4(木)	マーボー豆腐 半月卵 グレープフルーツ ほうじ茶		せんべい 牛乳	ももゼリー	ご飯 大根汁	315	15.8	12.4	1.3
5(金)	五目にゆうめん 大根と竹輪の煮物 牛乳 パナナ		ビスコ ジョア(いちご)	せんべい ヨーク	五目にゆうめん 牛乳	412	14.3	13.0	0.9
6(土)	チョコサンド 中華ソテー 牛乳 オレンジ		バナナ	ビスケット ヤクルト	チョコサンド 牛乳	450	14.1	18.0	1.0
7(日)									
8(月)	ポパイシチュー 鶏肉のさっぱり煮 グレープフルーツ		せんべい 野菜生活	Caウエハース 牛乳	ご飯 漬物汁	297	11.3	8.9	4.4
9(火)	さんまのフライ 三色和え パナナ ほうじ茶		手作りヨーグルト 食べる小魚	アスパラガス 牛乳	ご飯 さつま芋汁	351	17.9	15.4	1.0
10(水)	焼き肉 ビーフソテー オレンジ ほうじ茶		おやつパン(クリーム) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 青菜汁	351	17.0	18.3	1.1
11(木)	五目納豆 さつま芋のバター煮 グレープフルーツ ほうじ茶		クラッカー チーズ 牛乳	ピーチヨーグルト	ご飯 若布汁	383	16.6	15.7	1.6
12(金)	五目焼きそば ボイルウインナー 牛乳 みかん		せんべい ヤクルト 400	バナナ	ご飯 牛乳	367	12.4	13.9	1.0
13(土)	甘バターサンド きんぴらごぼう 牛乳 オレンジ		せんべい ヤクルト	せんべい ヤクルト	甘バターサンド 牛乳	383	14.5	14.1	1.1
14(日)									
15(月)	あったかとりんスープ 笹かま磯辺揚げ グレープフルーツ		ドリンクヨーグルト 干し芋	クラッカー 牛乳	さつまいもご飯 ミニトマト	274	10.0	9.7	0.8
16(火)	焼き魚 マカロニサラダ 金時煮豆 みかん ほうじ茶		おやつパン(パンブキン) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 ニラ汁	379	17.8	17.3	0.8
17(水)	チキンカツ キャベツ和え オレンジ ほうじ茶		プリン せんべい	動物ビスケット 牛乳	ご飯 白菜汁	326	16.3	10.5	1.1
18(木)	里芋の煮物 花卵 パナナ ほうじ茶		焼き芋 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 若布汁	366	13.8	10.5	1.0
19(金)	ミートソーススパゲティレバーの甘煮 牛乳 りんご		せんべい ジョア(ブルーベリー)	バナナ	ご飯 牛乳	383	16.9	8.6	1.3
20(土)	おもちつき ☆あんこ・きなこ・納豆・おつゆ 野菜生活 みかん☆		鉄ももゼリー せんべい	麩菓子 牛乳	おもちつき	608	18.0	6.7	1.3
21(日)									
22(月)	ポークカレー 小女小甘煮 牛乳 グレープフルーツ		プレーンヨーグルト おしゃぶり昆布	せんべい ヨーク	カレーライス 牛乳	298	12.9	11.0	1.8
23(火)	勤労感謝の日								
24(水)	松風焼き 青菜和え オレンジ ほうじ茶		おやつパン(玄米パン) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 豆腐汁	288	14.5	10.6	1.3
25(木)	大豆入りひじき煮 厚焼き卵 パナナ ほうじ茶		鮭おにぎり ジョア(プレーン)	ビスコ 牛乳	ご飯 白菜汁	403	16.8	10.5	0.9
26(金)	お誕生会 ☆お子さまランチ 野菜スープ 野菜生活 みかん☆		アイスクリーム	せんべい 牛乳	お楽しみ献立	585	17.2	27.0	2.0
27(土)	ポテトサンド 豆乳 乾ブルー オレンジ		バナナ	クラッカー ヤクルト	ポテトサンド 豆乳	529	11.9	19.6	1.0
28(日)									
29(月)	パンキンシチュー 凍み豆腐と竹輪の含め煮 グレープフルーツ		手作りヨーグルト 食べる小魚	アスパラガス 牛乳	ご飯 えのき納豆	318	16.9	8.0	1.9
30(火)	ぶりの照り焼き さつま芋サラダ パナナ ほうじ茶		おやつパン(ミルクリッチ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁	442	17.2	21.7	1.2

### 寒さに負けず 体を動かしましょう!

風が冷たい季節になってきました。寒さのため、家の中にももっていると体を動かすことが少なくなります。そうすると、食欲もわかないし、夜も眠りにくくなります。健康づくりの本柱は『食事』『睡眠』『運動』です。冬でもなるべく体を動かす機会をつくって、ご飯をたくさん食べられるようにしましょう。



\*材料の都合により献立を変更する場合があります。

門田報徳保育園