

# こんげつの よてい こんだてひょう

## 平成24年 11月分

施設長	主任	担当者	

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(木)	れんこんのきんぴら スクランブルエッグ オレンジ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁		303	10.4	16.0	0.8
2(金)	スパゲティナポリタン レバーの竜田揚げ 牛乳 グレープフルーツ	さつま芋のカップケーキ ジョア(りんご)	ミルクプリン	ご飯 牛乳		447	17.1	16.6	1.2
3(土)	文化の日								
4(日)									
5(月)	ポークビーンズカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	手作りヨーグルト 食べる小魚	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳		344	18.2	11.6	1.8
6(火)	焼き魚 かばちゃサラダ バナナ ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳	クラッカー スポロン	ご飯 若布汁		367	16.3	17.5	0.9
7(水)	ハムカツ 温野菜 グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい ミルミル	麩菓子 牛乳	ご飯 白菜汁		306	13.7	8.0	1.6
8(木)	じゃがいもの挽肉煮 半月卵 オレンジ ほうじ茶	Caウエハース 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 小松菜汁		306	13.2	13.3	0.8
9(金)	お誕生会 ☆さつま芋ご飯 きのこ汁 手羽唐揚げ 三色和え みかん ヤクルト400☆	アイスクリーム	ビスケット 牛乳	お楽しみ献立	お誕生会	500	14.8	17.7	1.8
10(土)	ソフトフランスピーナツパン マカロニグラタン 牛乳 りんご		バナナ	ピーナツパン 牛乳		403	15.2	12.4	2.4
11(日)									
12(月)	すいとん汁 鶏肉の柔らか煮 みかん	ドリンクヨーグルト 干し芋	Caせんべい 牛乳	ご飯 ほうれん草のお浸し		310	14.3	10.1	0.9
13(火)	マグロの唐揚げ 青菜のごま和え バナナ ほうじ茶	おやつパン(甘バター) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 栄養麩汁	スイミングスクール	305	15.7	10.3	1.0
14(水)	焼き肉 シーザーサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい 野菜生活	動物ビスケット 牛乳	ご飯 かき玉汁	"	342	12.5	18.6	2.0
15(木)	五目納豆 さつま芋のバター煮 りんご ほうじ茶	ビスケット 牛乳	クラッカー ヤクルト	ご飯 大根汁	"	352	12.6	12.4	0.7
16(金)	カレーうどん 大根の含め煮 牛乳 オレンジ	鮭わかめおにぎり ジョア(プレーン)	りんごゼリー	カレーうどん 牛乳		425	17.3	10.1	1.8
17(土)	チョコサンド 野菜ピーマンソテー 牛乳 みかん	せんべい スポロン	バナナ	チョコサンド 牛乳		546	15.7	17.2	1.2
18(日)									
19(月)	さつま芋シチュー 竹輪と厚揚げの煮物 りんご	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	アスパラガス 牛乳	ご飯 鶏そぼろ		302	11.1	7.7	2.0
20(火)	白身魚のマリネ風 スパゲティサラダ 煮豆 バナナ ほうじ茶	玄米パン 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 若布汁		396	14.8	16.3	1.0
21(水)	花シュウマイ ポイル野菜 みかん ほうじ茶	せんべい チーズ スポロン	ビスコ 牛乳	ご飯 白菜汁		360	16.3	11.2	1.6
22(木)	五目昆布煮 花卵 オレンジ ほうじ茶	焼き芋 牛乳	バナナ	ご飯 なめこ汁		302	11.4	9.6	1.1
23(金)	勤労感謝の日								
24(土)	ロールサンドイッチ 豆乳 乾ブルーん りんご	クラッカー ミルミル	たまごボーロ 牛乳	サンドイッチ 豆乳		548	16.9	13.1	1.5
25(日)									
26(月)	具だくさん豚汁 ひじきサラダ みかん ヤクルト	ドリンクヨーグルト 干し芋	Feウエハース 牛乳	ご飯 チーズ納豆		300	11.2	7.0	2.2
27(火)	さんま甘煮 マセドアンサラダ バナナ ほうじ茶	おやつパン(セサミ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 栄養麩汁		431	14.6	20.8	1.4
28(水)	松風焼き 土佐和え りんご ほうじ茶	ももゼリー せんべい	麩菓子 牛乳	ご飯 大根汁		290	13.4	5.4	1.4
29(木)	里芋の煮物 厚焼き卵 グレープフルーツ ほうじ茶	ライスピザ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁		403	16.4	15.8	1.6
30(金)	三色そうめん 天ぷら(竹輪・さつま芋) 牛乳 みかん	せんべい ジョア(ブルーベリー)	元気ヨーグルト	三色そうめん 牛乳		392	14.9	8.7	1.3

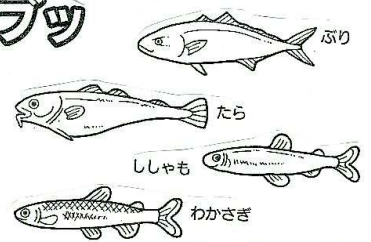
### 4月の食育目標

苦手な物もがんばって食べてみよう!!



### 冬に美味しい魚をガブッ

子どもが魚料理を苦手な理由に「胃がある」「食べるのが大変」ということがあげられています。でも、冬が旬の魚の中には、骨まで丸ごと食べられたり、身離れがよいものがあるため子どもにも食べやすいです。特に旬の新鮮な魚は1番おいしいので、ぜひ食卓に登場させましょう。



\* 材料の都合により献立を変更する場合があります。