



こんげつの よてい こんだてひょう

平成25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(金)	ソース焼きそば ボイルウインナー 牛乳 グレープフルーツ	ビスケット 気になる野菜	バナナ	ご飯 牛乳		339	12.3	15.3	1.3
2(土)	チョコサンド きんぴらごぼう 牛乳 バナナ	りんごゼリー せんべい	クラッカー ヤクルト	チョコサンド 牛乳		548	14.9	18.4	1.4
3(日)	文化の日								
4(月)	振替休日								
5(火)	カレイの煮付け マカロニサラダ りんご ほうじ茶	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	麩菓子 牛乳	ご飯 若布汁		289	13.0	10.8	1.6
6(水)	蒸し団子 温野菜 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 豆腐汁		396	16.9	12.9	1.0
7(木)	五目昆布煮 スクランブルエッグ グレープフルーツ ほうじ茶	プリン せんべい	アスパラガス 牛乳	ご飯 白菜汁		300	11.5	10.3	1.5
8(金)	お誕生会 ★五目ご飯 ブロッコリーサラダ なめこ汁 みかん ヤクルト★	アイスクリーム	せんべい 牛乳	お楽しみ献立	お誕生会	509	12.1	19.6	1.1
9(土)	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ミートグラタン 牛乳 オレンジ		バナナ	ジャム&マーガリンパン 牛乳		425	16.4	16.6	1.3
10(日)									
11(月)	秋野菜シチュー 鶏のサツパリ煮 オレンジ	手作りヨーグルト 干し芋	ビスコ 牛乳	ご飯 青菜和え		342	14.9	11.3	2.6
12(火)	焼き魚 マセドアンサラダ 金時煮豆 グレープフルーツ ほうじ茶	ピザトースト 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 なめこ汁	年長児スイミング	466	20.2	21.2	1.4
13(水)	ヒレカツ 三色和え バナナ ほうじ茶	せんべい ミルミル	麩菓子 牛乳	ご飯 若布汁	年長児スイミング	332	14.5	5.5	1.5
14(木)	肉じゃが煮 花卵 りんご ほうじ茶	焼き芋 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁	年長児スイミング	331	10.8	9.4	0.7
15(金)	卵とじそうめん 笹かま磯辺揚げ 牛乳 グレープフルーツ	クラッカー チーズ ジョア(レモン)	Feウエハース スポロン	卵とじそうめん 牛乳		487	21.5	17.4	2.0
16(土)	★もちつき(あんこ きな粉 納豆 おつゆ) 漬け物 野菜生活 みかん★	ももゼリー せんべい	バナナ		おももち	523	15.2	6.4	1.6
17(日)									
18(月)	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 バナナ	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		334	17.1	10.2	1.7
19(火)	たらのスパイス揚げ キャベツ和え みかん ほうじ茶	おやつパン(ピーナツ)牛乳	たまごポーロ スポロン	ご飯 白菜汁		288	13.9	9.6	1.2
20(水)	五目納豆 さつま芋のバター煮 オレンジ ほうじ茶	じゃが丸くん 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 ニラ汁		327	14.0	13.3	1.0
21(木)	里芋の五色煮 厚焼き玉子 バナナ ほうじ茶	せんべい ジョア(いちご)	動物ビスケット 牛乳	ご飯 若布汁		348	12.7	8.5	1.4
22(金)	和風スパゲティレバーのケチャップ煮 牛乳 りんご	ビスコ 野菜生活	元気ヨーグルト	ご飯 牛乳		351	12.4	16.2	1.7
23(土)	勤労感謝の日								
24(日)									
25(月)	肉団子と白菜の中華スープ 竹輪と厚揚げの煮物 りんご	ドリンクヨーグルト 干し芋	せんべい 牛乳	ご飯 えのき納豆		279	13.7	7.4	0.8
26(火)	ぶりの照り焼き ポテトサラダ オレンジ ほうじ茶	せんべい 牛乳	ビスケット ヤクルト	ご飯 大根汁		369	13.7	15.8	1.1
27(水)	焼き肉 ビーフソテー みかん ほうじ茶	おやつパン(ミルクリッチ)牛乳	せんべい スポロン	ご飯 かき玉汁		364	16.4	16.5	1.1
28(木)	じゃが芋入り酢豚 花卵 バナナ ほうじ茶	せんべい 牛乳	Caウエハース ヤクルト	ご飯 白菜汁		326	12.5	10.4	1.4
29(金)	チャンポンうどん 大根と竹輪の煮物 牛乳 りんご	若布おにぎり ジョア(プレーン)	バナナ	チャンポンうどん 牛乳		433	15.4	7.4	1.6
30(土)	クロワッサンサンド 豆乳 乾プルーン みかん	ミルクプリン せんべい	クラッカー ヤクルト	クロワッサンサンド バナナ豆乳		643	15.5	24.5	1.5



今月の食育目標

苦手な物もがんばって食べてみよう!



寒さに負けぬ! しっかり手洗い忘れずに

水が冷たい時季になってきました。寒くなると石けんを使わなかったり、指先だけしか洗わなかったりなど、手洗いが簡単になってしまいますね。これから流行する風邪などの感染症を防ぐためにも家族みんなでしっかり手洗いしましょう。

* 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