

11月の目標
冬の野菜を食べてみよう

※1～5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。
※日々安心・あんぜんな食品を納品していますが納品状況により献立変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
乳児は8割で計算しています。
※1日の幼児の昼食とおやつのカロリーは549kcalです。

	日	月	火	水	木	金	土
昼食							
3時							ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根とえのきのすまし汁 フルーツゼリー ゆかりおにぎり 牛乳 エネルギー - 557 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物計 83.4 g 炭水化物引法 90.4 g 有機酸 1.0 g
2	ご飯 鰯の西京焼き 南瓜の胡麻和え 野菜とお麩のすまし汁 ヨーグルト ビスケット せんべい ヨーグルトドリンク	ご飯 豚肉とビーマンの塩麴炒め さつまいもの金平 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツゼリー しらすわかめおにぎり 牛乳	あんかけ焼きそば レバーの香味煮 青梗菜とねぎの中華スープ ヨーグルト	ご飯 厚揚げの筑前煮 フロッコリーのさっぱりサラダ かぶの味噌汁 りんご チーズ蒸しパン ヨーグルトドリンク	チキンたれかつ丼 大根としらすの和風サラダ きのこの味噌汁 フルーツゼリー	秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え 柿	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 きやべつとしめじの味噌汁 ヨーグルト 塩昆布おにぎり 牛乳 エネルギー - 528 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物計 73.2 g 炭水化物引法 77.9 g 有機酸 0.8 g
3時	エネルギー - 734 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物計 103.2 g 炭水化物引法 113.5 g 有機酸 2.0 g	エネルギー - 620 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物計 92.6 g 炭水化物引法 99.6 g 有機酸 1.0 g	エネルギー - 472 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物計 65.6 g 炭水化物引法 72.3 g 有機酸 0.7 g	エネルギー - 571 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物計 78.0 g 炭水化物引法 84.8 g 有機酸 1.5 g	エネルギー - 587 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物計 88.6 g 炭水化物引法 94.6 g 有機酸 0.8 g	エネルギー - 488 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物計 66.3 g 炭水化物引法 73.2 g 有機酸 0.0 g	エネルギー - 528 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物計 73.2 g 炭水化物引法 77.9 g 有機酸 0.8 g
9	とりそぼろ丼 ほうれん草と赤パプリカのおかか かぶと油揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 白菜と人参の浅漬け 小松菜とこぼろの味噌汁 ヨーグルト	栗おこわ 秋刀魚の塩焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 みかん	紅葉カレー コールスローサラダ 白菜のコンソメスープ バナナ	ご飯 鶏とキャベツのガリ бата炒め じゃが芋のコロコロサラダ 大根丸ごとみぞれ汁 ヨーグルト	お赤飯 赤魚の煮付け ほうれん草の白和え もみじ人参の甘煮 さつまいもえのきの味噌汁 お花みかん 紅白ゼリー	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根とえのきのすまし汁 フルーツゼリー
3時	きな粉お麩ラスク 牛乳	ふかし芋 牛乳	鶏の味噌五目ご飯 小魚 麦茶	さつまいものパウンドケーキ ヨーグルトドリンク	しらす炒飯 麦茶	お花みかん 七五三 紅白ゼリー	ゆかりおにぎり 牛乳 エネルギー - 557 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物計 83.4 g 炭水化物引法 90.4 g 有機酸 1.0 g
16	ご飯 鰯の西京焼き 南瓜の胡麻和え 野菜とお麩のすまし汁 ヨーグルト ビスケット せんべい ヨーグルトドリンク	ご飯 豚肉とビーマンの塩麴炒め さつまいもの金平 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツゼリー しらすわかめおにぎり 牛乳	あんかけ焼きそば レバーの香味煮 青梗菜とねぎの中華スープ ヨーグルト	ご飯 厚揚げの筑前煮 フロッコリーのさっぱりサラダ かぶの味噌汁 りんご チーズ蒸しパン 牛乳	チキンたれかつ丼 大根としらすの和風サラダ きのこの味噌汁 フルーツゼリー	秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え 柿	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 きやべつとしめじの味噌汁 ヨーグルト 塩昆布おにぎり 牛乳 エネルギー - 557 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物計 83.4 g 炭水化物引法 90.4 g 有機酸 1.0 g
3時	エネルギー - 734 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物計 103.2 g 炭水化物引法 113.5 g 有機酸 2.0 g	エネルギー - 620 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物計 92.6 g 炭水化物引法 99.6 g 有機酸 1.0 g	エネルギー - 472 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物計 65.6 g 炭水化物引法 72.3 g 有機酸 0.7 g	エネルギー - 550 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物計 70.7 g 炭水化物引法 76.8 g 有機酸 0.4 g	エネルギー - 587 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物計 88.6 g 炭水化物引法 94.6 g 有機酸 0.8 g	エネルギー - 488 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物計 66.3 g 炭水化物引法 73.2 g 有機酸 0.0 g	エネルギー - 528 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物計 73.2 g 炭水化物引法 77.9 g 有機酸 0.8 g
23	とりそぼろ丼 ほうれん草と赤パプリカのおかか かぶと油揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 白菜と人参の浅漬け 小松菜とこぼろの味噌汁 ヨーグルト	栗おこわ 秋刀魚の塩焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 みかん 鶏の味噌五目ご飯 麦茶	紅葉カレー コールスローサラダ 白菜のコンソメスープ バナナ	ご飯 鶏とキャベツのガリ бата炒め じゃが芋のコロコロサラダ 大根丸ごとみぞれ汁 ヨーグルト しらす炒飯 麦茶	バターライス さつまいもコロケック グリル野菜～たまねぎドレッシング 白菜と豆乳のスープ 柿ゼリー 栗のパウンドケーキ ホットミルク	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜のお浸し 若布と豆腐の味噌汁 フルーツゼリー しらすわかめおにぎり 牛乳 エネルギー - 603 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 16.4 g 炭水化物計 89.7 g 炭水化物引法 96.0 g 有機酸 1.1 g
3時	きな粉お麩ラスク 牛乳	ふかし芋 牛乳	麦茶	さつまいものパウンドケーキ ヨーグルトドリンク	しらす炒飯 麦茶	栗のパウンドケーキ ホットミルク	牛乳
30	ご飯 カレイの煮付け ほうれん草の白和え さつまいもえのきの味噌汁 ヨーグルト 菜飯おにぎり 牛乳						
3時	エネルギー - 507 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 7.6 g 炭水化物計 80.9 g 炭水化物引法 87.5 g 有機酸 0.9 g						