

令和6年度



11月献立予定表



しもごう保育所

日	誕生会	献立名					おやつ	
		主菜	副菜	汁物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員
1	誕生会	秋の五目ご飯 和風スープ フレンチサラダ 鶏肉のから揚げ みかん ケーキ	秋の五目ご飯		りんご	ごはん	牛乳	牛乳・たべっ子どうぶつ
2	土						牛乳・スナック菓子	
4	月	振替休日						
5	火	柳川風煮	スパゲティサラダ	大根みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・フランスパンラスク
6	水	チキングラタン	五目きんぴら・ふりかけ	えのきみそ汁	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	ほうじ茶・アメリカンドッグ
7	木	五目納豆	白菜のお浸し	にゅうめん	柿	ごはん	牛乳	牛乳・大学いも
8	金	ミートボール	大根サラダ	豆腐みそ汁	元気ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムパン
9	土						牛乳・スナックパン	
11	月	八宝菜	ちくわのマヨネーズ和え	中華スープ	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・あんバターサンド
12	火	チキンカレー	コールスローサラダ	玉ねぎスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・鮭おにぎり
13	水	豚丼	春雨サラダ	じゃが芋みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・きな粉だんご
14	木	スパゲティミートソース	じゃこサラダ	コンソメスープ	柿	スパゲティ	牛乳	牛乳・チョコブラウニー
15	金	スキム春巻き	小松菜おかかマヨ	もやしみそ汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	野菜ジュース・せんべい
16	土						牛乳・スナック菓子	
18	月	ウインナーソテー	切干大根サラダ	豚汁	柿	ごはん	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり
19	火	野菜炒め	ツナサラダ	豆腐みそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・りんご蒸しパン
20	水	クリームシチュー	筑前煮・ふりかけ	ほうじ茶	りんご	ごはん	牛乳	ほうじ茶・お好み焼き
21	木	親子丼	ほうれん草とニラの中華浸し	しめじみそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ハムサンド
22	金	鶏肉のカレー風味揚げ	ちくわとごぼうの炒め物	野菜スープ	ぶどうゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・バナナ・せんべい
23	土	勤労感謝の日						
25	月	豚肉の生姜焼き	大根かにかま	えのきみそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ
26	火	手作り弁当			手作り弁当		牛乳	牛乳・ギンビスアスパラ
27	水	お好み焼き風オムレツ	切干大根煮	白菜みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・焼きおにぎり
28	木	じゃが芋そぼろ煮	マカロニサラダ	もやしみそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・かぼちゃケーキ
29	金	鱒のかば焼き	大根の中華和え	肉うどん	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・チョコパン
30	土						牛乳・ミニスナック	

1(金) … 10・11月生まれの誕生会です。
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

14(木) … スパゲティが主食となります。
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

26(火) … 手作り弁当の日です
愛情たっぷりのお弁当をお願いします。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミンA (212μg)	129 μg	カルシウム (257mg)	186 mg
エネルギー (390kcal)	357 kcal	ビタミンB1 (0.29mg)	0.26 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.5 mg
たんぱく質 (15g)	15.2 g	ビタミンB2 (0.35mg)	0.29 g	食物繊維 (3.3g)	3.3 g
脂 質 (13g)	15.2 g	ビタミンC (22mg)	21 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.7 g