



11月の予定

- ・ 9日(木) 園外保育
- ・ 10日(金) お楽しみ給食
- ・ 29日(水) 誕生会

# 2023年 11月 3歳未満児献立表



日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品	
				エネルギー	たんぱく質				
13 27 月	ミートオムレツ 花野菜サラダ ポトフ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	478 kcal	18.9 g	米 ジャガイモ	牛乳 卵 豚肉 ハム ウインナー ヨーグルト	人参 玉ねぎ トマト 缶 カリフラワー ブ ロッコリー コーン 白菜 バナナ	
14 28 火	タンドリーチキン 春雨レタスサラダ コーン菜スープ みかん	ごはん	中華まん 牛乳	479 kcal	19.4 g	米 春雨 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ヨー グルト ハム カニ カマ	にんにく レタス きゅうり 人参 コーン 小松菜 長葱 みかん	
1 15 29 水	鮭の紅葉焼き ごぼうと凍り豆腐の煮物 味噌汁 バナナ	ごはん	いなりおにぎり 牛乳	594 kcal	22.6 g	米 三温糖 麩	牛乳 鮭 豚肉 凍り豆腐 厚揚げ 油揚げ	人参 ごぼう 玉 ねぎ いんげん エリンギ バナナ	
2 16 30 木	豚肉の香味焼き 南瓜のゴマドレサラダ ハヤシチュー みかん	麦ごはん	ナポリタン 牛乳	604 kcal	23.1 g	米 大麦 オリーブ 油 三温糖 ジャガ 芋 バター 小麦粉 油 スパゲティ	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー	レタス きゅうり 南瓜 人参 玉ね ぎ トマト缶 みか ん ピーマン	
3 17 金	ホツケの梅照り焼き 豚大根 麩のすまし汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	514 kcal	23.4 g	米 三温糖 こんにゃく 麩 ちくわぶ	牛乳 ホツケ 豚 肉	梅 大根 人参 ご ぼう 生姜 ほうれ ん草 バナナ	
4 18 土	照り焼きチキン 野菜サラダ キノコスープ みかん	ごはん	せんべい 牛乳	386 kcal	16.3 g	米 三温糖 オ リーブ油	牛乳 鶏肉 ベー コン	レタス きゅうり 人参 コーン えの き しめじ 玉ねぎ みかん	
6 20 月	鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ 押麦スープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	454 kcal	17.6 g	米 三温糖 オ リーブ油 大麦	牛乳 鶏肉 ベー コン ヨーグルト	マーマレード きゅうり レタス ブロッコリー 水菜 にん 玉ねぎ し めじ 小松菜 バナナ	
7 21 火	手まりシュウマイ ひじきサラダ 白菜と春雨のスープ みかん	ごはん	大学芋 牛乳	490 kcal	16.9 g	米 片栗粉 シュ ウマイ皮 ごま油 三温糖 春雨 さ つま芋 油	牛乳 豚肉 カニ カマ	玉ねぎ きゃべつ 人参 コーン ひじ き 白菜 水菜 み かん	
8 22 水	鮭バーグ レンコンのきんぴら 豚汁 バナナ	ごはん	スイーツボール 牛乳	567 kcal	22.9 g	米 パン粉 油 三温糖 こんにゃく HM粉 グラニュー 糖	牛乳 鮭 豚肉	玉ねぎ レンコン 人参 いんげん 大根 ごぼう 長 葱 バナナ 南瓜	
9 23 木	ポークケチャップ 春雨サラダ クリームシチュー みかん	麦ごはん	きな粉パン 牛乳	701 kcal	26.1 g	米 大麦 三温糖 油 春雨 ジャガ 芋 バター 小麦 粉 食パン	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 スキムミルク ク きな粉	きゅうり 人参 玉 ねぎ みかん	
10 金	〈お楽しみ給食・もも組リクエスト〉 魚のフライタルソース添 プリン 大根とツナのサラダ 味噌汁		ごはん	せんべい 牛乳	572 kcal	25.6 g	米 パン粉 油 三温糖 ごま油 さつま芋	牛乳 鱈 卵 ツナ	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン 人参 白菜 みか ん缶
24 金	マカロニグラタン フレンチサラダ コーンクリームスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	552 kcal	19.5 g	米 マカロニ 油 バ ター 小麦粉 パン 粉 オリーブ油 三 温糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 スキ ムミルク 粉チー ズ 卵	玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり レタス コーン バ ナナ	
11 25 土	プルコギ炒め 野菜のナムル 味噌汁 みかん	ごはん	せんべい 牛乳	392 kcal	15.3 g	米 ごま油 油 三 温糖 片栗粉 麩	牛乳 豚肉	玉ねぎ ニラ 人 参 椎茸 もやし ほうれん草 わか め みかん	
11月の保育園での予定平均エネルギー量543kcal				11月の保育園での予定平均たんぱく質量21.0g					
11月の保育園での予定平均塩分量1.7g				11月の保育園での予定平均カルシウム量288g					