



11がつの献立



月

火

水

木

金

土

昼食					1	2
					ロールパン コーンシチュー パインサラダ	パン スープ 果物
おやつ					白湯 おにぎり	牛乳 ヨーグルト
昼食	4	5	6	7	8	9
	振替休日	煮込みうどん ツナサラダ	そばろ丼 胡麻酢和え けんちん汁	ごはん みそ汁 肉じゃが 酢の物	黒糖パン 肉団子スープ マカロニサラダ	パン スープ 果物
おやつ		牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 南瓜ホットケーキ	牛乳 きなこプリン	白湯 おにぎり	牛乳 ヨーグルト
昼食	11	12	13	14	15	16
	ごはん みそ汁 カレーニエル 甘酢漬け	きのこスパゲティ 南瓜サラダ 卵スープ	中華丼 もやしのナムル ワンタンスープ	ごはん みそ汁 ひじきハンバーグ スティック野菜	食パン 秋野菜シチュー 春雨サラダ	パン スープ 果物
おやつ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 五平餅	牛乳 レーズンワッフル	牛乳 ミルク寒天	白湯 昆布 小エビおにぎり	牛乳 ヨーグルト
昼食	18	19	20	21	22	23
	人参ご飯 切干大根みそ汁 煮魚 甘酢和え	にゅうめん チーズポテサラ	きんぴらご飯 野菜ソテー 豚汁	ごはん みそ汁 鶏の胡麻焼き トマトサラダ	レーズンパン チキンスープ リンゴサラダ	パン スープ 果物
おやつ	牛乳 あんこパイ	牛乳 さつま芋おにぎり	牛乳 パイン蒸しパン	牛乳 みかんゼリー	白湯 おにぎり	牛乳 ヨーグルト
昼食	25	26	27	28	29	30
	ごはん みそ汁 魚の竜田揚げ 即席漬け 甘酢和え	サンマーめん ひじきポテサラ	カレーライス コールスロー スープ	ごはん みそ汁 厚揚げ麻婆 春雨の酢の物	チーズサンド ミネストローネ みかんサラダ	パン スープ 果物
おやつ	牛乳 ホットドック	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	白湯 昆布 きつねおにぎり	牛乳 ヨーグルト

1カ月の 平均栄養量	エネルギー	466	kcal
	たんぱく質	17.4	g
	カルシウム	13.2	mg
	鉄	2	mg
	ビタミンC	31	mg

間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

月・木	火・金	水
おにぎり	おにぎり	おにぎり
スープ 果物	みそ汁 果物	すまし汁 果物

※材料は 納品状況などにより、変更がある場合があります
 ※朝おやつは 牛乳と、せんべい又はビスケットになります。
 ※昼食には、**キウイ・バナナ・みかん・りんご・柿** などの果物が付きます。 季節・入荷により変更が有ります。
 ※土曜保育のお申込みは前月20日までにお願い致します
 ※間食をご利用いただく場合は、ご利用いただく 前週の水曜日の朝までにお知らせ下さい
 ※線より下は午後おやつになります。
 ※金曜日がパンの給食の日は、昼食に牛乳を飲みます。
 ※延長おやつは牛乳、せんべい又はビスケットが付きます

旬の食材・さば



秋に旬をむかえる さば は、血液をサラサラにする効果があるとされる DHAやEPAが豊富に含まれています。

しかし食物繊維やビタミンCなど、ほとんど含まれていない栄養素もあります。それらを補うために、野菜やきのこを組み合わせて調理するのがオススメです。

