

11月

こんだてひょう

			1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝			牛乳 バナナ	牛乳 お菓子		牛乳 お菓子
昼			ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ひじきとごぼうのサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ(みかん)	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーのツナ和え キャベツのスープ フルーツ(バナナ)		中華丼 切干大根の炒め煮 春雨の中華スープ
間			牛乳 お菓子	牛乳 麩のラスク(きな粉)		牛乳 お菓子
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ロールパン ポトフ ほうれん草の胡麻和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 鮭のムニエル かぼちゃサラダ 小松菜のスープ フルーツ(りんご)	混ぜ込みツナチャーハン チンゲン菜のナムル 大根の中華スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の生姜焼き 高野の煮物 白菜のすまし汁	ちゃんぽん麺 切干大根の酢の物 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め ブロッコリーのゴマネーズ和え もやしの味噌汁
間	お茶 おなかおにぎり	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 お菓子	牛乳 バナナケーキ	お茶 ツナと小松菜のおにぎり	牛乳 お菓子
		いちごぐみさん おにぎりづくり				
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 ポークチャップ れんこんのサラダ カリフラワーのスープ フルーツ(りんご)	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 里芋の煮物 ごぼうの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き 豆腐チャンプルー 花麩のすまし汁	カレーの煮付 切干大根のマヨサラダ もやしの味噌汁 フルーツ(バナナ)	野菜にゆう麺 さつまいものサラダ フルーツ(りんご)	びびんバ丼 小松菜のおなか和え えのきの中華スープ
間	牛乳 ポテトフライ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 豚汁	牛乳 ピザパン	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 お菓子
						
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 ハンバーグ 豆腐サラダ キャベツのスープ	ご飯 鯖の照り焼き もやしとピーマンの胡麻酢和え 豚汁 フルーツ(りんご)	きのこの炊き込みご飯 じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ(オレンジ)		肉うどん 大豆とひじきの煮物 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 花野菜サラダ チンゲン菜の中華スープ
間	牛乳 ポップコーン	牛乳 シュガートースト	牛乳 お菓子		お茶 きつねおにぎり	牛乳 お菓子
		とまとぐみさん きのご房分け	めろんぐみさん スイートポテトづく			
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子		
昼	ご飯 豚肉とたまねぎのカレー炒め 小松菜のお浸し ごぼうの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス ほうれん草のソテー フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉のマヨパン粉焼き 里芋とれんこんの炒り煮 小松菜のスープ	ご飯 チンジャオロース ブロッコリーとささみの中華和え 豆腐の中華スープ		
間	牛乳 あんこパイ	牛乳 手作りクッキー	牛乳 お菓子	牛乳 栗入りホットケーキ		

- 完了期は刻んで提供しております。

栄養価は3時のおやつも含まれています。
- 乳児・幼児摂取量は、11月分の平均摂取量を示しています。

仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。

マヨネーズ、お菓子、加工品は卵不使用のものを使用しております。

	(1～2歳児)		(3～5歳児)	
	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	515kcal	485kcal	540kcal	585 kcal
タンパク質	18.2g	18g	20.6 g	23g
脂質	18.6 g	13g	18.1g	20g
カルシウム	258mg	210mg	233mg	250mg