

11月献立表

旬の食材
 ・里芋・さつまい
 ・大豆・みかん・柿



	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前おやつ	お菓子・麦茶		お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏のから揚げ 里芋と野菜煮 オレンジ	文化の日	シチューライス キャベツスープ チョップサラダ バナナ	ごはん 豆腐スープ 焼きぎょうざ 春雨とトマトの和え物 キウイフルーツ	ごはん・大根のみそ汁 タラのチーズマヨ焼き あんぱまんポテト 三色野菜浸し りんご	豚肉と野菜の みそ煮込みうどん 厚焼き玉子 バナナ
午後おやつ	りんごパウンドケーキ 牛乳		スティックパン 牛乳	スイートポテト 牛乳	お好み焼き 麦茶	お菓子 牛乳
	9	10	11	12	七五三 13	14
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	秋野菜カレー チンゲン菜スープ フルーツサラダ ヨーグルト	納豆野菜ごはん えのきのみそ汁 鮭の塩焼き 竹輪と大根の煮物 柿	焼きそば ワカメスープ ブロッコリーと ハムのサラダ オレンジ	ごはん 小松菜のみそ汁 赤魚のきのこあんかけ ニラ玉炒め りんご	さつまいおこわ 麩のすまし汁 和風ハンバーグ 南瓜サラダ みかん	焼き鶏風井 具だくさんみそ汁 バナナ
午後おやつ	黒ごま豆乳蒸しパン 牛乳	フルーツポンチ ウェハース・麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	きなこ揚げパン 牛乳	栗なまどら 麦茶	お菓子 牛乳
	16	17	18	食育の日 19	20	21
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏のから揚げ 里芋と野菜煮 オレンジ	ごはん なめこのすまし汁 さばのみそ煮 肉野菜炒め キウイフルーツ	シチューライス キャベツスープ チョップサラダ バナナ	ごはん 白菜のみそ汁 大豆入りハンバーグ★ 春雨とトマトの和え物 柿	ごはん・大根のみそ汁 タラのチーズマヨ焼き 南瓜の煮物 三色野菜浸し りんご	豚肉と野菜の みそ煮込みうどん 厚焼き玉子 バナナ
午後おやつ	りんごパウンドケーキ 牛乳	ゼリー ビスケット・麦茶	スティックパン 牛乳	梨のコンポート せんべい・麦茶	お好み焼き 麦茶	お菓子 牛乳
	23	24	25	26	誕生会・焼き芋会 27	28
午前おやつ		お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	勤労感謝の日	納豆野菜ごはん えのきのみそ汁 鮭の塩焼き 竹輪と大根の煮物 柿	焼きそば ワカメスープ ブロッコリーと ハムのサラダ オレンジ	ごはん 小松菜のみそ汁 赤魚のきのこあんかけ ニラ玉炒め りんご	三色ちらし 山形風いも煮 ほうれん草のお浸し みかん	焼き鶏風井 具だくさんみそ汁 バナナ
午後おやつ		フルーツヨーグルト ウェハース・麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	きなこ揚げパン 牛乳	焼き芋 牛乳	お菓子 牛乳
	30					
午前おやつ	お菓子・麦茶					
昼食	秋野菜カレー チンゲン菜スープ フルーツサラダ ヨーグルト					
午後おやつ	黒ごま豆乳蒸しパン 牛乳					

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。
 ※ 19日(木)の食育の日は、旬の食材「大豆」を使用した、大豆入りハンバーグを予定しています。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	506	19.7	13.1	75.6	263	1.5
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5

作成者：株式会社イースミール 栄養士 田村