

令和5年度 11月献立表

☆乳児の朝おやつは毎日牛乳です。



ふきのとう保育園

月		火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
屋食	☆今月の目標☆ ◎温かい食事の美味しさを感じる。 ◎食べ物や作ってくれる人や運んでくれる人(業者さん)に感謝する。	アマランサスごはん 人参とキャベツのスープ ポテトグラタン ほうれん草ときのこのソテー	アマランサスごはん 白菜と椎茸の味噌汁 肉豆腐 きんぴらごぼう	文化の日 りんごジャムパン せんべい 牛乳	焼き鶏丼 豆腐とわかめの味噌汁 さつまいもの甘辛煮	
3時		アメリカンドック 牛乳	苺ジャムサンド 牛乳			
延長		おかかごまごはん ほうじ茶	カレーベーコンごはん ほうじ茶		せんべい クッキー ほうじ茶	
6		7	8	9	10	11
屋食	サンマ-麺 フライド南瓜 ヨーグルト	納豆ごはん わかめとあさりのスープ 鮭のパン粉焼き 茹でブロッコリー シルバーサラダ	アマランサスごはん 大根とほうれん草の味噌汁 里芋コロッケ 切昆布の煮付け	アマランサスごはん 中華風スープ 家常豆腐 柿なます	アマランサスごはん じゃがいもとなめこの味噌汁 筑前煮 キャベツの胡麻酢和え	豚丼 茄子と生揚げの味噌汁 小松菜とちくわのおかか和え 国産りんごゼリー
3時	じゃこ海苔チーズの焼きおにぎり ほうじ茶	スパゲティ-ナポリタン ほうじ茶	フルーツポンチ せんべい 牛乳	メロンパン 牛乳	源氏パイ ソフトサラダ アンパンマンジュース	苺マープルデニッシュ せんべい 牛乳
延長	わかめごはん ほうじ茶	豚舞茸ごはん ほうじ茶	鶏えのきごはん ほうじ茶	さつまいもと黒胡麻ごはん ほうじ茶	MIXベジタブルクチャップ ごはん ほうじ茶	せんべい クッキー ほうじ茶
13		14	15	16	17	18
屋食	アマランサスごはん 五目味噌汁 鶏の醤油焼き ミニトマト ブロッコリーときのこのソテー	豚肉と野菜の塩麹うどん コーンポテトサラダ ヨーグルト	アマランサスごはん 人参とキャベツのスープ さバの白味噌煮 ほうれん草ときのこのソテー	ツナピラフ マカロニ入りトマトスープ れんこんハンバーグ キャベツとコーンのサラダ みかん	餃子丼 芋の子汁 わかめと菊ときゅうりの酢の物 梨	焼き鶏丼 豆腐とわかめの味噌汁 さつまいもの甘辛煮
3時	塩ラーメン ほうじ茶	鮭とチーズのおにぎり ほうじ茶	アメリカンドック 牛乳	プリンア-ラモード ほうじ茶	カステラ せんべい 牛乳	りんごジャムパン せんべい 牛乳
延長	ウイナ-ケチャップ ごはん ほうじ茶	油揚げ甘辛ごはん ほうじ茶	おかかごまごはん ほうじ茶	カレーベーコンごはん ほうじ茶	ゆかりごはん ほうじ茶	せんべい クッキー ほうじ茶
20		21	22	23	24	25
屋食	サンマ-麺 フライド南瓜 ヨーグルト	納豆ごはん わかめとあさりのスープ 鮭のパン粉焼き 茹でブロッコリー シルバーサラダ	アマランサスごはん 大根とほうれん草の味噌汁 里芋コロッケ 切昆布の煮付け	勤労感謝の日 源氏パイ ソフトサラダ アンパンマンジュース MIXベジタブルクチャップ ごはん ほうじ茶	アマランサスごはん じゃがいもとなめこの味噌汁 筑前煮 キャベツの胡麻酢和え	豚丼 茄子と生揚げの味噌汁 小松菜とちくわのおかか和え 国産りんごゼリー
3時	じゃこ海苔チーズの焼きおにぎり ほうじ茶	スパゲティ-ナポリタン ほうじ茶	フルーツポンチ せんべい 牛乳			苺マープルデニッシュ せんべい 牛乳
延長	わかめごはん ほうじ茶	豚舞茸ごはん ほうじ茶	鶏えのきごはん ほうじ茶			せんべい クッキー ほうじ茶
27		28	29	30	~今月の行事~ 16日:誕生会	
屋食	アマランサスごはん 五目味噌汁 鶏の醤油焼き ミニトマト ブロッコリーときのこのソテー	豚肉と野菜の塩麹うどん コーンポテトサラダ ヨーグルト	アマランサスごはん 人参とキャベツのスープ ポテトグラタン ほうれん草ときのこのソテー	アマランサスごはん 白菜と椎茸の味噌汁 肉豆腐 きんぴらごぼう		
3時	塩ラーメン ほうじ茶	鮭とチーズのおにぎり ほうじ茶	アメリカンドック 牛乳	苺ジャムサンド 牛乳		
延長	ウイナ-ケチャップ ごはん ほうじ茶	油揚げ甘辛ごはん ほうじ茶	おかかごまごはん ほうじ茶	カレーベーコンごはん ほうじ茶		

◎納品の都合により、食材の一部が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

◎玄関にノートがございます。
ご意見ご感想はそちらへお寄せください。

今月の栄養価(基準値)

1~2歳児

エネルギー:502kcal

(470 kcal)

タンパク質:19.5g(17.6g)

塩分:1.6g(1.5g)

今月の栄養価(基準値)

3~5歳児

エネルギー:602kcal

(530 kcal)

タンパク質:22.6g(20.0g)

塩分:1.8g(1.6g)

旬の食材



きのこ
さつまいも
こんさいるい
きくのはな
かき
りんご
みかん
さんま
さば
さけ

