

令和5年11月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
			1 日	2 日	3 日	4 日	5 日
朝食			ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 いちごゼリー	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵	◎ダブルソフト ◎ご飯 野菜スープ 洋風卵とし かにかまサラダ バナナ・牛乳	◎こどもパン ◎ご飯 ナスのスープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の卵巣せ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳
昼食			◎豆腐あんかけうどん ◎ご飯 豆腐あんかけごはん・すまし汁 揚げまぐろの甘辛 大根のおかか和え ミックスフルーツ	◎ご飯 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃがいものソテー わかめサラダ 梨	◎ご飯 すまし汁 鮭の豆乳モルネソース 焼肉と豆腐の煮物 オクラと大根のおかか和え 寒天フルーツ	◎焼きたまごうめん ◎焼きたまごうめん・スープ 鶏肉とキャベツのソテー さつま芋サラダ 【手作りおやつ】 パンナコッタフルーツソース	◎しょうゆラーメン ◎焼きたまごうめん・スープ じゃがいも煮 かにかの三杯酢 ヨーグルト
夕食							
朝食	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏の卵とし 野菜の和えもの 韓国のに 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き パスタサラダ 牛乳	ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳	◎はちみつパン ◎ご飯 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 キャベツのごま和え 納豆 牛乳
昼食	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎かきたまうどん ◎ご飯・かきたま汁 魚の天ぷらあまだれ じゃがサラダ ヨーグルト
夕食	かやくご飯 すまし汁 えびバーグ ごぼうサラダ 牛乳寒天	豚丼 すまし汁 野菜の炊き合わせ かぶのゆず和え みかん	◎青根肉桂糖 ◎青根肉桂糖 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ カットマンゴー	◎青根肉桂糖 ◎青根肉桂糖 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ カットマンゴー	◎ナポリタン ◎チキンライス きのこのポタージュ いかのさらし揚げ キャベツのサラダ ミックスフルーツ	◎ナポリタン ◎チキンライス きのこのポタージュ いかのさらし揚げ キャベツのサラダ ミックスフルーツ	◎かきたまうどん ◎ご飯・かきたま汁 魚の天ぷらあまだれ じゃがサラダ ヨーグルト
朝食	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日
朝食	ご飯 みそ汁 焼きたまごうめん 大根のゆかり和え しらす干し シリアスカット カレーライス	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ
昼食	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ
夕食	きつねうどん かきたま汁 鮭の野菜あん 鶏肉と里芋の煮め煮 小松菜のおひたし みかん	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ
朝食	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日
朝食	ご飯 みそ汁 車麩の卵とし 野菜のマヨ和え しらす干し 牛乳	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ
昼食	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ
夕食	きのおこわ すまし汁 メバルの煮つけ さつま芋のバター煮 かにかまサラダ りんご	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ
朝食	27 日	28 日	29 日	30 日	「栄養バランスガイド」を知っていますか 健康な食生活の実現のため、農林水産省と厚生労働省が共同で策定した食事量の指針です。 バランスの良い食事をとると体が健康で、体の調子が整います。 主食（炭水化物）、副食（たんぱく質・ミネラル）、主菜（たんぱく質）、乳製品（カルシウム）、果物（ビタミンC、カリウム）を適量（必要量を満たす）で摂ることが大切です。 園の食事では、栄養バランスを考えた献立になっていますが、好き嫌いが多くになると、成長に必要な栄養が不足してしまいます。 成長期に必要な栄養5つ 1 カルシウム→歯や骨を丈夫にする（牛乳、ヨーグルトなど） 2 ビタミンD→カルシウムやたんぱく質の吸収を助ける（魚、きのこ、卵など） 3 ビタミンB1→糖質の代謝を助ける（豚肉、大豆など） 4 鉄分→血液をつくる（牛肉、ほうれん草、大豆など） 5 たんぱく質→体をつくる（肉、魚、卵、大豆など）		
昼食	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ			
夕食	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	◎冬瓜のスープ ポークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ			

『備蓄食品』 今月の献立

11月18日（土）は、合同防災訓練を行います。非常時のために備蓄している食品を使用し、夕食に提供します。



※ お知らせ ※

- ◎11月4日（土）手作りおやつは★「パンナコッタフルーツソース」、18日（土）「から揚げ＆ポテト」を提供します。
- ◎11月26日（日）★誕生日ケーキは「ダブルチーズケーキ」を提供します。
- ◎11月の検査当番は『くみみ』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



11月の栄養価【1日当たりの平均】

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2,176kcal
タンパク質 92.9g
脂質 63.6g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー 2,189kcal
タンパク質 89.9g 脂質 61.9g