



11がつのこんだてひょう



いかわこどもえん

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	日	日	日	日	1日	2日
午前おやつ	 <p>※21日(木)は誕生会です。3歳以上児さんはお箸とお茶コップだけ持たせて下さい。 ※都合により献立が変更になる事があります。</p>			11月の予定栄養摂取量	牛乳・せんべい	麦茶・お菓子
お昼				エネルギー 419kcal	かじきの梅焼き	焼肉丼
午後おやつ				たんぱく質 21.2 g	小松菜の煮びたし	味噌汁
夕食のおすすめ				脂質 17.7 g	味噌汁・オレンジ	バナナ
	塩分 2.0 g	ヨーグルト・せんべい				
	鶏肉のカレー揚げ					
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前おやつ	振替休日 	ヨーグルト	牛乳・お菓子	ヨーグルト	豆乳・お菓子	希望保育 (お弁当&おやつ) 
お昼		大根と鶏肉の煮物 白菜の磯和え 味噌汁・りんご	ささかまの磯辺揚げ キャベツのごまサラダ 豚汁・バナナ	野菜たっぷりハンバーグ じゃが芋と油揚げの味噌煮 卵スープ・パイナップル	たらのマヨネーズ焼き もやしとエビのソテー いものこ汁・オレンジ	
午後おやつ		牛乳・なべ焼き	ショア・バターロールパン	牛乳・きのこスパゲッティ	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ		さんまのすりみ汁	麻婆豆腐	煮魚	きのこのハヤシライス	
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	豆乳・お菓子	ヨーグルト	牛乳・お菓子	希望保育 (お弁当&おやつ) 
お昼	鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のマーメイド煮 味噌汁・バナナ	豆腐の子キンナゲット ブロッコリーときのこの和え物 ミネストローネ・オレンジ	エビ入り厚焼き卵 ツナおから 味噌汁・パイナップル	炒り鶏 蒸し餃子 味噌汁・りんご	赤魚の幽庵焼き 刻み昆布サラダ 田舎汁・オレンジ	
午後おやつ	牛乳・メロンパン	ほうじ茶・鶏そぼろおにぎり	ショア・りんごマフィン	牛乳・すき焼きうどん	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ	チンジャオロース	オムライス	魚のホイル焼き	とんかつのおろしソース	肉豆腐	
	18日	19日	20日	21日(誕生会)	22日	23日
午前おやつ	ヨーグルト	野菜ジュース・お菓子	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	勤労感謝の日 
お昼	擬製豆腐 三色野菜の甘酢和え なめこ汁・オレンジ	野菜ソテー 炒り豆腐包み焼き 味噌汁・パイナップル	鯖の味噌煮 納豆サラダ すまし汁・バナナ	カレーうどん タコさんウィンナー 酢の物・りんご	豆腐と豚肉の煮物 大根の梅ドレッシング 味噌汁・オレンジ	
午後おやつ	牛乳・わかめおにぎり	豆乳・スイートポテト	ゼリー・せんべい	牛乳・シュガーレットパイ	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ	焼きそば	赤魚の立田揚げ	焼売	たきこみご飯	えびと白菜の中華煮	
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・バナナ	野菜ジュース	ヨーグルト	豆乳・お菓子	発表会 
お昼	厚揚げの卵とし ごぼうとコーンのサラダ 味噌汁・パイナップル	鮭の塩焼き 野菜の甘煮 キムチ鍋風・りんご	肉団子 キャベツの昆布和え 白菜のクリーム煮・オレンジ	味噌カツ お浸し 三陸磯スープ・バナナ	鯖缶豆腐バーグ 切干大根のバンバンジー風 味噌汁・パイナップル	
午後おやつ	牛乳・いちごジャムサンド	ショア・きなこトースト	幼児牛乳・味噌ラーメン	ほうじ茶・五目おこわ	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ	ハンバーグ	大根と手羽先のボン酢煮	焼き魚	高野豆腐の煮物	煮込みうどん	