



11月の献立表

※午前のおやつ・主食は、3歳未満児のみです。 3歳未満児のカロリー
※午後のおやつは、3歳以上児はミルクです。3歳以上児のカロリー
※材料の都合で献立を、変更する場合があります。



日付	3歳未満児		昼食	午後のおやつ
	午前おやつ	主食		
1 土	牛乳 ウエハース	御飯	五目味噌汁 90 kcal 114 kcal	
4 火	牛乳 クッキー	御飯	肉と野菜の煮物 ふりかけ 194 kcal みかんゼリー 242 kcal	ハムとチーズの パンケーキ
5 水	牛乳 かりんとう	麵	ミートスパゲティ 卵スープ 324 kcal バナナ 415 kcal	プリン
6 木	牛乳 バナナ	御飯	ささみフライ 付合せ 131 kcal もやしスープ 163 kcal	牛乳・ミルク あられ
7 金	牛乳 カステラ	御飯	豆腐の味噌からめ すまし汁 218 kcal ツナとブロッコリーのサラダ 275 kcal	パイン寒天
8 土	牛乳 パイ	御飯	カレー 129 kcal 161 kcal	
10 月	牛乳 クラッカー	御飯	豚汁 揚げシューマイ 235 kcal ふりかけ みかん 295 kcal	牛乳・ミルク ウエハース
11 火	牛乳 ボーロ	御飯	魚の味噌煮 コールスローサラダ 186 kcal すまし汁 234 kcal	中華まん
12 水	牛乳 あられ	御飯	三色御飯 276 kcal 味噌汁 401 kcal	牛乳・ミルク クラッカーサンド
13 木	牛乳 せんべい	御飯	おたのしみ献立	おたのしみおやつ
14 金	牛乳 ビスケット	御飯	おでん パイン缶 130 kcal ほうれん草のおかかかけ 164 kcal	牛乳・ミルク サブレ
15 土	牛乳 ウエハース	御飯	どさんこ汁 101 kcal 128 kcal	

日付	3歳未満児		昼食	午後のおやつ
	午前おやつ	主食		
17 月	牛乳 クッキー	御飯	ひじきのいり煮 ちくわの二色揚げ 157 kcal 味噌汁 199 kcal	牛乳・ミルク あられ
18 火	牛乳 かりんとう	御飯	魚のから揚げ フレンチサラダ風 144 kcal スープ 182 kcal	牛乳・ミルク ビスケット
19 水	牛乳 クラッカー	御飯	カレー 福神漬 296 kcal みかん 425 kcal	茶巾絞り
20 木	牛乳 カステラ	御飯	チキンレバーの佃煮 マカロニサラダ 187 kcal 味噌汁 235 kcal	牛乳・ミルク カステラ
21 金	牛乳 パイ	御飯	鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 131 kcal すまし汁 164 kcal	ドーナッツ
22 土	牛乳 ボーロ	御飯	ハヤシシチュー 117 kcal 146 kcal	
25 火	ヨーグルト	御飯	鶏肉のレモン煮 味噌汁 198 kcal ほうれん草とトマトのツナトレ 250 kcal	牛乳・ミルク ボーロ
26 水	牛乳 あられ	御飯	チャーハン 中華スープ 187 kcal 290 kcal	牛乳・ミルク パイ
27 木	牛乳 バナナ	御飯	ブリの煮つけ ポテトサラダ 249 kcal 味噌汁 312 kcal	牛乳・ミルク せんべい
28 金	牛乳 せんべい	御飯	若鶏の照り焼き スパゲティサラダ 263 kcal 味噌汁 331 kcal	牛乳・ミルク ウエハース
29 土	牛乳 ビスケット	御飯	豚汁 126 kcal 158 kcal	

手作りおやつ 4日(火) 5日(水) 7日(金) 11日(火) 12日(水) 19日(水) 21日(金)