

11月予定献立表（3歳未満児）

令和6年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (金)	カルピス	チャーハン、 チンゲン菜と肉団子のスープ 中華サラダ、麦茶	オムレット ジョア
2 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
5 (火)	ヤクルト	ウイナーハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、 キウイフルーツ 、麦茶	ココア蒸しパン りんごジュース
6 (水)	ねりきなこ 麦茶	焼きうどん、ゆで卵、切干大根のごま酢和え、麦茶	鮭おにぎり 麦芽ミルク
7 (木)	ヨーグルト 麦茶	家庭弁当、豆腐のみそ汁、バナナ、麦茶	ちんすこう 牛乳
8 (金)	カルピス	御飯、 里芋コロッケ 、五目きんぴら マカロニサラダ、麦茶	フルーツポンチ ジョア
9 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
11 (月)	ヤクルト	御飯、かき揚げ、すまし汁 キャベツときゅうりの酢の物 、麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 麦芽ミルク
12 (火)	スティックきゅうり 麦茶	御飯、中華風かけ納豆、にんじんしりしり ひじきサラダ、麦茶	アップルポテト 牛乳
13 (水)	チーズ 麦茶	手作りパン、 鮭とキャベツのクリーム煮 キウイフルーツ 、麦茶	焼きおにぎり カルピス
14 (木)	人参の甘煮 麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、がんもの含め煮 わかめサラダ、麦茶	ポップコーン りんごジュース
15 (金)	牛乳	御飯、肉団子の甘酢あん、さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え、麦茶	バタークッキー ジョア
16 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
18 (月)	ヤクルト	御飯、ツナ揚げ餃子、たまごスープ 三色ナムル、麦茶	アップルロールパン カルピス
19 (火)	りんごジュース	御飯、 豚肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのごま和え、トマトサラダ、麦茶	レーズンスコーン 牛乳
20 (水)	ヨーグルト 麦茶	御飯、煮魚、五目ビーフン、ポテトサラダ、麦茶	お好み焼き りんごジュース
21 (木)	ねりきなこ 麦茶	カレーうどん、 里芋の唐揚げ 、 りんご 、麦茶	わかめ御飯 麦芽ミルク
22 (金)	ふかし芋 麦茶	御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 ごまマヨサラダ、麦茶	カルピスゼリー ジョア
25 (月)	ヤクルト	ピラフ、オムレツ、ひじきの煮物 豆腐サラダ、麦茶	ドーナツ りんごジュース
26 (火)	カルピス	そばろ丼、大根とえのきのみそ汁 キャベツのしらす和え 、 りんご 、麦茶	ナポリタン 麦芽ミルク
27 (水)	チーズ 麦茶	御飯、魚のみそ焼き、高野豆腐と昆布の煮物 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	パウンドケーキ 牛乳
28 (木)	牛乳	手作りパン、チキングラタン、ブロッコリーソーテー コーンサラダ、麦茶	五平もち カルピス
29 (金)	バナナ 麦茶	[世界の料理] キンパ、チャプチェ、わかめスープ 白菜の浅漬け、麦茶	芋ようかん ジョア
30 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g
 平均値 エネルギー 460kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.1g 塩分 1.3g

今月の旬の食材

チンゲン菜・里芋・キャベツ
りんご・キウイフルーツ

[世界の料理]

今月は「韓国」です

