

# 11月予定献立表 (3歳未満児) 豚肉抜き

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、 <b>チンゲン菜</b> 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	チキンハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、 <b>キウイフルーツ</b> 、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、 <b>里芋コロッケ</b> 、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 <b>キャベツときゅうりの酢の物</b> 、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	<b>アップルポテト</b> 牛乳
13 (水)	チーズ 麦茶	手作りパン、 <b>鮭とキャベツのクリーム煮</b> <b>キウイフルーツ</b> 、麦茶	焼きおにぎり カルピス
14 (木)	人参の甘煮 麦茶	御飯、鶏肉のしょうが焼き、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	<b>アップルロールパン</b> カルピス
19 (火)	りんごジュース	御飯、 <b>鶏肉とチンゲン菜の中華炒め</b> 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、 <b>里芋の唐揚げ</b> 、 <b>りんご</b> 、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、オムレット、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 <b>キャベツのしらす和え</b> 、 <b>りんご</b> 、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

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

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 454kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.0g 塩分 1.3g

[世界の料理]  
今月は「韓国」です

