

2023年



# 11月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 牛乳	2 牛乳	3	4
昼食			けんちゃんうどん、ちくわの磯辺揚げ、カリフラワーと人参の甘煮、バナナ	御飯、ぶり大根、おからの炒り煮、味噌汁、りんご	文化の日	炊き込みご飯、角切りツナサラダ、味噌汁、バナナ
午後			牛乳、さつまあんトースト	牛乳、ココアドーナツ		麦茶、かっぱえびせん
午前	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11
昼食	御飯、麻婆豆腐、ほうれん草ともやしのナムル、わかめスープ、りんご	純レバ丼、レタスと大根のドレッシング和え、味噌汁、柿	具だくさんしょうゆラーメン、かしわ天、じゃがいもの甘辛煮、バナナ	御飯、鯖の竜田揚げ、ほうれん草の和え物、味噌汁、りんご	ロールパン、おから入りハンバーグ、きのこソース掛け、さつまいもサラダ、スープ、柿	ピビンバ丼、きゅうりの韓国のり和え、スープ、バナナ
午後	牛乳、白ごま蒸しパン	牛乳、大学いも	牛乳、じゃこトースト	牛乳、フルーツカナッペ	牛乳、いなり寿司	麦茶、ビスケット
午前	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18
昼食	御飯、豆腐とれんこんの落とし揚げ、きゃべつソテー、味噌汁、りんご	ハヤシライス、シルバーサラダ、フライドポテト、柿	きのこほうれん草の豆乳スパゲティ、ミートボール、ミックスベジサラダ、スープ、バナナ	御飯、かつおカツ、花野菜の和え物、味噌汁、りんご	ロールパン（ブルーベリージャム）、さつまいも豆乳グラタン、ツナサラダ、スープ、みかん	鯖の味噌焼き丼、小松菜の和え物、すまし汁、バナナ
午後	牛乳、マカロニきな粉	牛乳、ポップコーン	牛乳、りんごトースト	牛乳、あんカップケーキ	牛乳、五平餅	麦茶、キャラメルコーン
午前	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23	24 牛乳	25
昼食	御飯（麦入り）、鶏肉と大豆の揚げ煮、かぶときゅうりの甘酢和え、味噌汁、りんご	☆世界の料理～タイ～☆ ガバオライス、春雨サラダ、豆腐と青さのスープ、みかん	五目焼きそば、ほうれん草入り餃子、コーンサラダ、すまし汁、バナナ	勤労感謝の日	ロールパン、鶏のバーベキューソース焼き、ブロックリーサラダ、スープ、みかん	3色丼、きんぴらごぼう、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、人参ホットケーキ	牛乳、かぼちゃクッキー	牛乳、ガーリックバタートースト		牛乳、ひき肉チャーハン	麦茶、甘辛しょうゆせんべい
午前	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳		
昼食	御飯（麦入り）、酢鶏、白菜の中華和え、スープ、りんご	御飯、豚肉野菜炒め、さつまいもごま和え、味噌汁、みかん	カレーうどん、グリーンサラダ、魚肉ソーセージのソテー、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、甘酢マヨだれチキン、5色和え、味噌汁、フルーツポンチ		
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、ポパイコーン	牛乳、もちもち塩パン	牛乳、カラフルパウンドケーキ		

※献立は材料により変更になる場合があります。

秋も深まり、旬を迎える果物や野菜がたくさんあります。子ども達に美味しい食材の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。小さい子でも食べられるものがたくさんあるので、給食でもたくさん取り入れ風邪予防にも繋がってほしいと思います😊  
今月からカルシウム摂取のため、以上児さんはおやつに煮干しを、未満児さんは給食に煮干しふりかけを提供します。



	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	508	19.4	16.4	206	2.5	345	0.31	0.36	29	4.2	1.8
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	96	92	112	90	114	193	107	109	171	100	106
3才未満児	453	18.5	15.2	183	2.9	282	0.27	0.33	23	3.6	1.5
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	88	91	106	83	138	164	96	103	135	88	94

栄養士

