

11月の予定献立

ときわ・ことり保育園

月	火	水	木	金	土
ちゅうりっぷ組、もも組、たんぼほ組の 午前のおやつと主食 月 牛乳 せんべい ごはん 火 牛乳 ビスケット ごはん 水 牛乳 クッキー ごはん 木 牛乳 せんべい ごはん 金 牛乳 ビスケット ごはん 土 牛乳 クッキー ごはん		1 かにかまの卵とじ れんこんのきんぴら キウイ / 牛乳 蒸しパン	2 メカジキの竜田揚げ ミニトマト ほうれん草の和え物 パイン缶 / 牛乳 ビスケット	3 文化の日 	4 クリームシチュー みかん缶 / 牛乳 クッキー
6 白身魚の煮付け チンゲン菜と 卵の炒め物 ブルーン / 牛乳 カレーうどん	7 ちくわの磯辺揚げ お浸し コロコロサラダ みかん缶 / 牛乳 クッキー	8 はんぺんの ハムチーズ焼き 中華風和え物 黄桃缶 / 麦茶 フルーツヨーグルト	9 鶏肉の漬け焼き ボイルコーン ひじきの煮物 コンソメスープ キウイ / 牛乳 せんべい	10 すき焼き風煮 マーボー春雨 バナナ / 牛乳 ビスケット・小魚	11 保育参観  給食はお休み
13 鶏と野菜の煮物 和風スパゲッティ パイン缶 / 麦茶 水ぎょうざ	14 厚焼き卵 いんげんの胡麻和え ブルーン / 牛乳 せんべい	15 七五三集会 鮭の味噌焼き スティック煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 みかん缶 / 牛乳 おふのラスク	16 コロッケ おかか和え 昆布の煮物 黄桃缶 / 牛乳 クッキー	17 ハヤシライス じゃこサラダ バナナ / 豆乳 ワッフル	18 チャンブル わかめサラダ パイン缶 / 牛乳 ビスケット
20 親子煮 野菜炒め ブルーン / 牛乳 ビスケット	21 食育の日(ひまわり組) メカジキの 和風あんかけ 切干大根の煮物 キウイ / 牛乳 スイートポテト	22 鶏肉のホワイト煮 ひじきの炒め物 野菜スープ みかん缶 / 牛乳 クッキー	23 勤労感謝の日 	24 ポトフ 春雨サラダ パイン缶 / カルピス せんべい	25 しゅうまい ハムと野菜の和え物 黄桃缶 / 牛乳 せんべい
27 マーボー豆腐 ナムル 黄桃缶 / 牛乳 クッキー	28 お誕生会 (完全給食の日)  白ごはんなし	29 さばの味噌煮 ブロッコリーソテー ブルーン / 牛乳 ビスケット	30 ポークカレー 韓国風サラダ バナナ / 飲むヨーグルト せんべい	11/4 (土) について 前日が祝日で、食材の確保が難しいため、 簡単なメニューとなります。 ご了承ください。 	

朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べると…



- ★ 脳が活発に働く
- ★ 睡眠によって下がっている体温を上げる
- ★ 朝の排便の習慣がつく

朝ごはんを食べて1日を元気に過ごしましょう。
 「保育園の給食」ホームページより

11月のお誕生会

<11月28日(火)>

- コーンピラフ
- チキンカツ
- マカロニサラダ
- 白菜スープ
- キウイ



牛乳
食パンケーキ

11月の平均栄養

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	514kcal (500kcal)	20.6g (20.0g)	15.5g (14.9g)	1.6g (1.5g)
以上児	420kcal (375kcal)	21.3g (20.0g)	18.0g (17.0g)	2.1g (2.1g)

◆ () 内は目標値になります。

未満児は給食(主食を含む)と午前・午後のおやつ
 の栄養価で、以上児は給食(主菜・副菜のみ)と
 午後のおやつ(給食)の栄養価になります。

担当：池田