



予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	505	18	13	1.6
3～5歳児	525	19	13.8	1.8



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金) 引渡し訓練	7日(土)
♡ビスケット・牛乳 ご飯 豚大根 ほうれん草としめじの和え物 納豆汁	文化の日	♡ビスケット・牛乳 しらすご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 おなます かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	♡ビスケット・飲むヨーグルト 焼きそば チョコレギサラダ 白菜とベーコンのスープ 果物	♡クラッカー・牛乳 非常食メニュー アルファ米 豚汁	♡クラッカー ご飯 肉野菜炒め サラダ 具だくさん味噌汁
☆じゃがいものポターージュ・クラッカー		☆オレンジケーキ・牛乳	☆こぎつねごはん	☆バナナ・乾パン・牛乳	☆おせんべい
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
♡クッキー・牛乳 ご飯 鶏肉の焼きおろし煮 フレンチサラダ 白菜と玉ねぎの味噌汁	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト きのこたっぷり麻婆豆腐丼 春雨と海藻のサラダ 卵とコーンの中華スープ 果物	♡ウエハース・牛乳 ハヤシライス れんこんのサラダ セロリのスープ ヨーグルト	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ご飯 ミックス揚げ 千切り野菜のサラダ お麩と青菜の味噌汁	♡クラッカー・牛乳 お赤飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう きのこのすまし汁	♡クラッカー 豚丼 サラダ 具だくさん味噌汁
☆芋ごまがらめ・牛乳	☆チョコチップ入りクッキー・牛乳	☆中華あんまん・牛乳	☆ブルーベリーサンド・牛乳	☆コーンクリームスープ・クラッカー	☆おせんべい
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金) 誕生会	21日(土)
♡ビスケット・牛乳 ご飯 肉じゃが ほうれん草ともやしと人参のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト あんかけ肉野菜うどん コロコロサラダ 果物	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚のタルタルソースがけ 5つのみどりのサラダ 切干大根とわかめの赤だしの味噌汁	♡ビスケット・飲むヨーグルト ロールパン ポトフ マカロニグラタン 果物	♡クラッカー・牛乳 ご飯 豚肉と白菜の鍋 ひじきとベーコンの炒め煮 果物	♡クラッカー ご飯 魚のホイル焼き サラダ 具だくさん味噌汁
☆りんご蒸しパン・牛乳	☆ゆかりおにぎり	☆キャラメルポップコーン・牛乳	☆大豆とじゃこのかりかり揚げ・牛乳	☆さつまいもケーキ・牛乳	☆おせんべい
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
	♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト	♡ウエハース・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡クラッカー
勤労感謝の日	ご飯 松風焼き ブロッコリーと人参のごま和え お麩とみつばのすまし汁	お弁当の日	さつまいもご飯 ぶりの照り焼き おからの炒め煮 なめこ汁	チキンライス かぼちゃのサラダ 千切り野菜のコンソメスープ ヨーグルト	ご飯 石狩鍋 サラダ 果物
	☆アップルパイ・牛乳	☆フルーツケーキ・牛乳	☆塩昆布焼きそば・牛乳	☆おでん・牛乳	☆おせんべい
30日(月)					
♡クッキー・牛乳 ご飯 具だくさんのカレー鍋 ジャーマンポテト 果物					
☆ミルクラスク					

食事で風邪を予防しましょう！



風邪の原因は、鼻やのどからウイルスが入ることで起こります。風邪を防ぐためにも、バランスの良い食事とウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラルをとることが大切です。また、手洗いうがいも再度徹底しましょう！
ビタミンA（緑黄色野菜・牛乳など）…鼻やのどなどの粘膜を保護します。
ビタミンC（果物・いも類など）…ウイルスに対する抵抗力を高めます。



今月のおすすめレシピ ～干し芋～

🔪材料

- ①さつまいも
(分量はお好み)

← 干している様子です

🔪作り方

- ①さつまいもをゆでる
(竹串でささる程度)
- ②熱いうちに①の皮をむく
- ③さつまいもを切る
- ④③を網に干す

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

誕生会 11月20日(金)
※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田