

ながかみこども園

2023年11月

# 予定献立表

★11月の旬★

さつまいも・里芋・きのこ類・長ねぎ・かぶ・人参・大根・ごぼう・白菜・  
ほうれん草・春菊・ブロッコリー・カリフラワー・柿・りんご・みかん・鮭・さば

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	481	17.6	15.6	1.6
3~5歳児	505	18.5	16.6	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ  
※食材料仕入れ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。鈴木

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		♡ せんべい・牛乳	♡ ビスケット・牛乳	♡	♡
◆ファミリーデー: 13日~17日 ◆誕生会24日		防災の日メニュー 	ごはん 豚バラと里芋の味噌煮 きゅうりともやしのゆかり和え 小松菜のすまし汁	親子遠足	おたのしみ
		☆	☆ パナナココアケーキ・牛乳	☆	☆
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
♡ パナナ・牛乳 ごはん 鶏肉と大根の煮物 ピーマンとちくわの炒め物 青菜とお麩の味噌汁	♡ クラッカー・飲むヨーグルト お弁当の日 	♡ せんべい・牛乳 ごはん 魚のムニエル マカロニケチャップソテー 具だくさん味噌汁	♡ ビスケット・牛乳 ごはん すき焼き鍋 大根とかぶの甘酢和え 果物	♡ にぼし・牛乳 手作りパン ウインナーポトフ ひじきとツナのマヨサラダ 果物	♡
☆ フルーツヨーグルト	☆ お赤飯・牛乳	☆ フルーツケーキ・牛乳	☆ 焼きいも・牛乳	☆ 夕焼けごはん・牛乳	☆
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
♡ パナナ・牛乳 焼肉丼 水菜の白和え 白菜としめじの味噌汁 チーズ	♡ クラッカー・飲むヨーグルト 野菜あんかけうどん ジャーマンポテト 果物	♡ せんべい・牛乳 ごはん 魚の香味焼き 彩りサラダ 里芋とねぎの味噌汁	♡ ビスケット・牛乳 ごはん 鶏団子鍋 きゅうりとしらすの酢の物 果物	♡ にぼし・牛乳 手作りパン きのこのシチュー 千切り野菜のサラダ 果物	♡
☆ 蒸しパン・牛乳	☆ 豆乳もち	☆ お芋ケーキ・牛乳	☆ ピザトースト・牛乳	☆ にゅうめん・牛乳	☆
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)誕生会	25日(土)
♡ パナナ・牛乳 ごはん 鶏のから揚げ 野菜のごま酢和え 大根とわかめの味噌汁	♡ クラッカー・飲むヨーグルト ジャージャー麺 ブロッコリーのチーズ焼き チンゲン菜の中華スープ 果物	♡ せんべい・牛乳 ごはん 魚の西京焼き れんこんきんぴら しめじとわかめのすまし汁・チーズ	♡	♡ にぼし・牛乳 バターチキンカレー 豆サラダ 果物	♡
☆ ポップコーン・牛乳	☆ 青菜ごはん・牛乳	☆ 抹茶カステラ・牛乳	☆ 勤労感謝の日	☆ ロッククッキー・牛乳	☆
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	<p>七分づき米を提供しています</p> <p>玄米：精米されていない糠（ぬか）や胚芽がついたままの米のこと 主にビタミンB1・E・カリウム・食物繊維が豊富です。 食後の血糖値の急上昇を防ぎ、肥満防止の効果も期待できます。 七分づき米は玄米を完全に精米したものではなく、少し胚芽や糠を 残した状態の物です。 4月から提供していますが、子どもたちも白米と変わらず 良く食べてくれていています。 白米に比べ消化が悪くなるのでよく噛んで食べるよう伝えています</p>	
♡ パナナ・牛乳 ごはん 豚肉の味噌マヨ焼き グリーンサラダ 白菜とえのきのすまし汁	♡ クラッカー・飲むヨーグルト ごはん 擬製豆腐 ほうれん草のおかか和え さつまいもと玉ねぎの味噌汁	♡ せんべい・牛乳 ごはん 石狩鍋 ベーコンとキャベツのソース炒め 果物	♡ ビスケット・牛乳 ごはん 炒り鶏 野菜のお浸し 豆腐とねぎの味噌汁		
☆ 杏仁豆腐・牛乳	☆ ポンデケージョ・牛乳	☆ クリームサンド・牛乳	☆ にんじんポターージュ・クラッカー		



