



11月のこんだて



日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	ビスケット 牛乳	肉じゃが 小松菜のおかかあえ なめこと豆腐のみそ汁 みかん	えびせん 牛乳
2	水	バナナ 牛乳	さばと玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーのごま酢あえ 豚汁 ヨーグルト	いちごジャムサンド 牛乳
4	金	ゼリー	ツナエッグ かぶの煮物 キャベツのみそ汁 バナナ	黒糖蒸しパン 牛乳
5	土	ビスケット 牛乳	コロッケ サラダ バナナ 麦茶	せんべい りんごジュース
7	月	せんべい 牛乳	鮭とさつまいものシチュー にんじんのシンプルサラダ わかめとコーンのスープ りんご	おやつ焼きそば（桜海老） 牛乳
8	火	スティックパン 牛乳	ポークビーンズ 白菜とハムのサラダ 豆乳スープ みかん	菜飯おにぎり 牛乳
9	水	ビスコ 牛乳	鮭の変わり西京焼き キャベツのコーン煮 麩のすまし汁 ヨーグルト	せんべい 牛乳
10	木	ヨーグルト	シーフードカレー 大根とツナのあえ物 コンソメスープ バナナ	チーズクッキー 牛乳
11	金	ビスケット 牛乳	豆腐の肉あんかけ れんこんの煮物 里芋と小松菜のみそ汁 りんご	ヨーグルトパン 牛乳
12	土	せんべい 牛乳	コロッケ サラダ バナナ 麦茶	せんべい りんごジュース
14	月	ゼリー	ジャーマンオムレツ パスタサラダ わかめスープ ヨーグルト	バナラウエハース 牛乳
15	火	バナナ 牛乳	ハニースパイシーチキン キャベツとりんごのサラダ さつまいも みかん	お好み焼き 牛乳
16	水	せんべい 牛乳	肉豆腐 ほうれん草の磯あえ もやしのみそ汁 バナナ	桃のヨーグルト 麦茶
17	木	スティックパン 牛乳	たらけチャップあんかけ もやしの中華風サラダ はるさめスープ りんご	クラッカーサンド(ツナチーズ) 牛乳
18	金	ビスコ 牛乳	松風焼き 切干し大根と里芋の旨煮 麩のすまし汁 みかん	スティックケーキパン 牛乳
19	土	ビスケット 牛乳	からあげ サラダ 麦茶 りんご	クッキー 牛乳
21	月	ヨーグルト	納豆のかきあげ 白菜の甘酢和え 豆腐のみそ汁 バナナ	海苔胡麻クッキー 牛乳
22	火	ビスケット 牛乳	さわらとごぼうの煮つけ はるさめサラダ おかず汁 ヨーグルト	五平餅 牛乳
24	木	ゼリー	えび卵焼き かぼちゃのサラダ そうめん汁 りんご	マカロニのトマト煮 牛乳
25	金	せんべい 牛乳	鮭の和風スパゲティ ブロッコリーのチキンサラダ クラムチャウダー ぶどうゼリー	スイートポテト りんごジュース
26	土	ビスコ 牛乳	カレー コロッケ サラダ みかん 麦茶	サッポロポテト りんごジュース
28	月	バナナ 牛乳	擬製豆腐(ちくわ) かぶのあちゃら漬 あさりのみそ汁 みかん	ホットケーキ 牛乳
29	火	スティックパン 牛乳	白身魚の照り焼き ブロッコリーの和風マヨネーズ 高野豆腐のみそ汁 バナナ	わかめおにぎり 牛乳
30	水	ビスコ 牛乳	オムレツのミートソースがけ コールスローサラダ ポテトスープ ヨーグルト	ごまトースト 牛乳

※都合により、献立が変更になる場合がございます。
※ご不明な点は遠慮なくお聞きください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩 (g)
3歳以上児	551	22.2	15.9	288	2.6	2.1
3歳未満児	462	18.2	14.1	282	1.9	1.6

