

日	曜	未満児おやつ	献立名	3時のおやつ
1	/ 金	クラッカー 牛乳	ご飯・鶏肉の照り焼き・胡麻酢和え 味噌汁(玉葱・人参・豆腐)・牛乳	せんべい・チーズ 牛乳
2	16 土	せんべい 牛乳	ご飯・焼き豆腐入り豚丼・薩摩芋甘辛煮 味噌汁(大根・人参)・牛乳・蜜柑缶	クッキー・せんべい ぶどうジュース
5	19 火	クッキー 牛乳	ご飯・厚揚げの甘酢炒め・薩摩芋バター煮 味噌汁(大根・白菜・人参)・牛乳	ココアホットケーキ 蜜柑缶・牛乳
6	20 水	せんべい ほうじ茶	パン・鯖のタンドリー風・ブロッコリーのサラダ 春雨スープ・牛乳	若布ご飯 バナナ・ほうじ茶
7	/ 木	クラッカー 牛乳	ご飯・豚肉の味噌焼き・人参とツナのサラダ 味噌汁(葱・豆腐・えのき)・ほうじ茶[バナナ]	きなこマカロニ プルーン・牛乳
8	/ 金	クッキー 牛乳	ご飯・鶏肉の照り焼き・胡麻酢和え 味噌汁(玉葱・人参・豆腐)・牛乳	五平餅 バナナ・牛乳
9	30 土	せんべい 牛乳	ご飯・麻婆豆腐・じゃが芋含め煮 味噌汁(大根・人参)・牛乳・蜜柑缶	クッキー・せんべい ぶどうジュース
11	25 月	クラッカー 牛乳	ご飯・ぶり照り焼き・小松菜と油揚げの煮浸し 味噌汁(若布・葱・豆腐)・牛乳	薩摩芋きなこ 蜜柑缶・牛乳
12	26 火	クッキー 牛乳	ご飯・ポテトオムレツ・ナムル風サラダ 清まし汁・牛乳	林檎ゼリー せんべい・牛乳
13	27 水	せんべい ほうじ茶	パン・鶏肉と大豆のケチャップ煮 キャベツとツナのサラダ・大根と若布のスープ・牛乳	生姜ツナご飯 バナナ・ほうじ茶
14	21 木	クラッカー 牛乳	ご飯・鮭の梅醤油焼き・納豆サラダ 豆乳味噌汁・ほうじ茶[バナナ]	ヨーグルト和え せんべい・牛乳
15	/ 金	クッキー 牛乳	ご飯・たらの香味焼き・切干大根炒り煮 味噌汁(南瓜・玉葱)・牛乳	五平餅 バナナ・牛乳
18	/ 月	クラッカー 牛乳	ご飯・豆腐とツナ入り卵焼き・大根と人参の金平 味噌汁(じゃが芋・玉葱)・牛乳	きなこマカロニ プルーン・牛乳
22	/ 金	クッキー 牛乳	ご飯・炒り豆腐・華風和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)・牛乳	あんパン バナナ・牛乳
28	/ 木	クラッカー 牛乳	きのこ鶏肉のカレー・キャベツとコーンのサラダ チーズ・ほうじ茶[バナナ]	ラスク 林檎・牛乳
/	29 金	クッキー 牛乳	ご飯・たらの香味焼き・切干大根炒り煮 味噌汁(南瓜・玉葱)・牛乳	あんパン バナナ・牛乳

<お知らせ>

11月の栄養給与量です。参考にしてください。

11月28日(木) 幼児組誕生会



	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	487	568
蛋白質(g)	19.8	23.3
脂質(g)	16	18
カルシウム(mg)	268	291
鉄(g)	2.1	2.6
食塩相当量(g)	1.3	1.5

3歳未満児は1日の栄養給与量の50%、
以上児は45%を保育園で提供しています。