

11 がつ の こ ん だ て



<お知らせ>

6日(木) 11月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いします。
18日(火) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いします。)
26日(水) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いします。)

煙山保育園

日 曜 日	午前おやつ	おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
	未満児			未満児	以上児
1 土	お菓子	にらまんじゅう ワンタン汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 コッペパンサンド	牛乳 コッペパンサンド
4 火	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード焼き 大根と麩の煮物 なめ茸和え 焼きのりのみそ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	お茶 肉まん	お茶 肉まん
5 水	ふかし芋	さばのみそ煮 すき昆布の煮物 青菜のお浸し いものこ汁 くだもの	ひじき ごはん	牛乳 ココアスコーン	牛乳 ココアスコーン
お誕生会 6 木	くだもの	カレーピラフ えびフライ ポークビーンズ りんごサラダ 豆乳スープ レモンゼリー	カレー ピラフ	ぶどうジュース ワッフル	ぶどうジュース ワッフル
7 金	お菓子	ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物 おろし和え わかめのみそ汁 くだもの	麦ごはん	ヨーグルト	ヨーグルト ウエハース
8 土	お菓子	洋風オムレツ 鶏団子スープ くだもの	麦ごはん	牛乳 カステラサンド	牛乳 カステラサンド
10 月	お菓子	鶏肉の生姜焼き 五目豆 サラスパ なめこ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 ふかし芋	牛乳 たこ焼き
11 火	ヨーグルト	鮭のフライ ビーフンソテー 海藻サラダ 白菜のクリームスープ くだもの	コーン ライス	りんごジュース マーブルパウンドケーキ	りんごジュース マーブルパウンドケーキ
12 水	煮りんご	小田巻蒸し 里芋のそぼろ煮 青菜のおかか和え きのことみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 さくさくクッキー	牛乳 さくさくクッキー
13 木	野菜 ジュース	豆腐入りハンバーグ 切干大根の煮物 水菜とひじきのサラダ さつまいものみそ汁 くだもの	麦ごはん	お茶 クロックムッシュ	お茶 クロックムッシュ
14 金	ふかし芋	煮込みおでん 栄養納豆 お茶 くだもの	納豆 ごはん	焼きプリン	焼きプリン おせんべい
15 土	お菓子	さばのしょうが煮 豚汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 メロンパン	牛乳 メロンパン
17 月	くだもの	マーボー厚揚げ きのことしょうまい ナムル ワンタンスープ くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
18 火	ヨーグルト	きのこと厚揚げのカレー コロッケ ポパイサラダ 福神漬 くだもの	キャロット ライス	ひつつみ汁	ひつつみ汁
19 水	ぶどう ジュース	ぶりのみそ焼き ひじきの煮物 甘酢和え 塩豚汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 さつまいも蒸しパン
20 木	お菓子	鶏肉の塩麴から揚げ チャプチェ じゃこサラダ 大根のみそ汁 くだもの	麦ごはん	飲むヨーグルト 豆腐パン	飲むヨーグルト 豆腐パン
21 金	ジョア	さんまの梅煮 肉じゃが 干草和え にらたま汁 くだもの	おかか ごはん	きつねうどん	みそラーメン
22 土	お菓子	チーズ風入りハンバーグ 春雨スープ くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
25 火	りんご ジュース	鶏肉の香味焼き 卵の花炒め 塩昆布和え たまねぎのみそ汁 くだもの	わかめ ごはん	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
26 水	お菓子	お弁当の日		牛乳 ベルギーワッフル	牛乳 ベルギーワッフル
27 木	ヨーグルト	酢豚 切干大根サラダ ビーフン汁 くだもの	麦ごはん	お茶 たぬきおにぎり	お茶 たぬきおにぎり
28 金	くだもの	かれのい梅みそ焼き 筑前煮 五色なます もやしのみそ汁 くだもの	ゆかり ごはん	ジョア スイートポテト	ジョア スイートポテト
29 土		おたのしみ会			

※都合により、献立を変更する場合があります。

…今月の栄養平均…※()内は目標値です。



	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	484kcal(500)	392kcal(450)
たんぱく質	17.6g(21)	18.1g(23)
脂質	13.0g(14)	15.3g(16)
塩分	1.4g(1.4)	1.6g(1.6)