




11月 よていこんだてひょう



立根保育園 3歳以上児

日	曜日	献立名	おやつ	
1	金	華風スープ・野菜コロッケ・ビーフン炒め・ゼリー	カスタードケーキ・牛乳	
2	土	ナポリタン・バナナ・牛乳		
Y	5	火	五目マーボー豆腐・餃子・ヨーグルト	マドレーヌ・牛乳
6	水	ふのりととろろ昆布のみそ汁・厚揚げのそぼろ煮・野菜のナムル・ゼリー	クッキー・さきいか・牛乳	
7	木	卵豆腐すまし汁・魚肉ソーセージバジル焼き・すき昆布の炒煮・グレープフルーツ	メープルトースト・麦茶	
8	金	豆腐3種のみそ汁・サンマのカレー焼き・ポテトサラダ・ゼリー	マーラーカオ・牛乳	
11	月	まいたけ汁・鮭のちゃんちゃん焼き・かぼちゃ煮・オレンジ	せんべい・牛乳	
Y	12	火	なめこ汁・ハムカツ・切り干し大根の炒煮・ゼリー 	クッキー・牛乳
13	水	カレーシチュー・フルーツヨーグルト	カステラ・牛乳	
14	木	いものこ汁・野菜のなめたけ和え・りんご	フルーツサンド・麦茶	
15	金	コーンポタージュスープ・ミートローフ・付け合わせ・オレンジ	だんご・牛乳	
16	土	未満児発表会(パン・牛乳)		
18	月	ほうれん草と豆腐のスープ・肉じゃが・りんご	ビスケット・牛乳	
Y	19	火	納豆汁・大根と豚バラ肉の煮物・ちくわと小松菜のごま和え・ゼリー	シュガートースト・牛乳
誕	20	水	カレーピラフ・コンソメスープ・鶏肉のピカタ・カラフルサラダ・みかん	カナッペ・牛乳
21	木	チンゲン菜と白菜のクリーム煮・ウィンナー・ツナときゅうりの和え物・ゼリー	スイートポテト・麦茶	
22	金	ニラと卵のすまし汁・肉団子・ひじきの炒煮・ヨーグルト	せんべい・枝豆・牛乳	
25	月	親子煮・きゅうりと春雨の酢の物・ヨーグルト	クッキー・牛乳	
Y	26	火	カレーマカロニ・りんごサラダ・ゼリー	キッシュ・麦茶
27	水	すいとん汁・赤魚煮・ひじきと野菜の和え物・グレープフルーツ	チーズフランス・牛乳	
28	木	野菜たっぷり肉豆腐・五色納豆・ヨーグルト	りんごケーキ・牛乳	
29	金	みそ汁・鶏肉とさつま芋のうま煮・キャベツとカニカマの酢の物・ゼリー	ドーナツ・牛乳	
30	土	しょうゆラーメン・バナナ・牛乳		

11月予定栄養摂取量 エネルギー450kcal 蛋白質21.0g 脂質18.0g 塩分2.2g

11月の行事予定

12日(木) うめくみさんヤッホークッキー作り



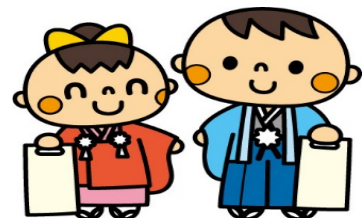
14日(木) おにぎりの日

※お家からのおにぎりお願いします😊

20日(水) お誕生会

※お家からのご飯はいりませんよ

5・19・26日ヤッホークラブです。おたのしみに(^_^)





11月よていこんだてひょう



立根保育園 3歳未満児

日	曜日	午前おやつ	献立名	おやつ
1	金	豆乳	ご飯・華風スープ・野菜コロッケ・ビーフン炒め・ゼリー	カスタードケーキ・牛乳
2	土	ポーロ	ナポリタン・バナナ・牛乳	
5	火	せんべい	ご飯・五目マーボー豆腐・餃子・ヨーグルト	マドレーヌ・牛乳
6	水	ウエハース	ご飯・ふのりととろろ昆布のみそ汁・厚揚げのそぼろ煮・野菜のナムル・ゼリー	クッキー・さきいか・牛乳
7	木	ビスケット	ご飯・卵豆腐すまし汁・魚肉ソーセージバジル焼き・すき昆布の炒煮・グレープフルーツ	メープルトースト・麦茶
8	金	バナナ	ご飯・豆腐3種のみそ汁・サンマのカレー焼き・ポテトサラダ・ゼリー	マラーカオ・牛乳
11	月	豆乳	ご飯・まいたけ汁・鮭のちゃんちゃん焼き・かぼちゃ煮・オレンジ	せんべい・牛乳
12	火	せんべい	ご飯・なめこ汁・ハムカツ・切り干し大根の炒煮・ゼリー 	クッキー・牛乳
13	水	ポーロ	ご飯・カレーシチュー・フルーツヨーグルト	カステラ・牛乳
14	木	バナナ	ご飯・いものこ汁・野菜のなめたけ和え・りんご	フルーツサンド・麦茶
15	金	ビスケット	ご飯・コーンポタージュスープ・ミートローフ・付け合わせ・オレンジ	ミニパン・牛乳
16	土	ウエハース	未満児発表会(パン・牛乳)	
18	月	豆乳	ご飯・ほうれん草と豆腐のスープ・肉じゃが・りんご	ビスケット・牛乳
19	火	せんべい	ご飯・納豆汁・大根と豚バラ肉の煮物・ちくわと小松菜のごま和え・ゼリー	シュガートースト・牛乳
20	水	ポーロ	カレーピラフ・コンソメスープ・鶏肉のピカタ・カラフルサラダ・みかん	カナッペ・牛乳
21	木	ビスケット	ご飯・チンゲン菜と白菜のクリーム煮・ウィンナー・ツナときゅうりの和え物・ゼリー	スイートポテト・麦茶
22	金	バナナ	ご飯・ニラと卵のすまし汁・肉団子・ひじきの炒煮・ヨーグルト	せんべい・牛乳
25	月	豆乳	ご飯・親子煮・きゅうりと春雨の酢の物・ヨーグルト	クッキー・牛乳
26	火	ポーロ	ご飯・カレーマカロニ・りんごサラダ・ゼリー	キッシュ・麦茶
27	水	せんべい	ご飯・すいとん汁・赤魚煮・ひじきと野菜の和え物・グレープフルーツ	チーズフランス・牛乳
28	木	ビスケット	ご飯・野菜たっぷり肉豆腐・五色納豆・ヨーグルト	りんごケーキ・牛乳
29	金	チーズ	ご飯・みそ汁・鶏肉とさつま芋のうま煮・キャベツとカニカマの酢の物・ゼリー	ドーナツ・牛乳
30	土	ウエハース	しょうゆラーメン・バナナ・牛乳	

11月予定栄養摂取量 エネルギー520kcal 蛋白質20.1g 脂質17.0g 塩分1.8g

※水分補給、虫歯予防に麦茶が出ています。

