



～11月の目標～
 「バランスよく食べよう」

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：547kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
予定		身体測定（分園）	野菜の日・身体測定（乳児）			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーマレードチキン 白菜と人参の胡麻和え みぞれ汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 油麩と野菜の卵とし丼 ほうれん草とえのきの納豆和え さつま芋と厚揚げの味噌汁 バナナ 		<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきのサラダ 真沢山味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 若布の酢の物 切干大根のすまし汁 ヨーグルト
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷり味噌ラーメン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐入り南瓜ドーナツ 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> メロンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン せんべい 牛乳
kcal		498	641		540	579
日	7	8	9	10	11	12
予定				テーマ野菜の日・身体測定（幼児）		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 肉じゃが 小松菜の海苔和え 大根と若布の味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 蓮根の落とし揚げ 青梗菜とじゃこの和風サラダ 南瓜と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 鱈のムニエル さつま芋とりんごのコロコロサラダ 野菜のミルクスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋の米粉蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さくさくシュガーパイ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ツナきのこのクリームパンネ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 蓮根炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の味噌バターおにぎり 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
kcal	557	535	475	535	566	562
日	14	15	16	17	18	19
予定		七五三・避難訓練	野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> チキンと里芋のカレーライス 温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～ 白菜とベーコンのコンソメスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> お赤飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え もみじ人参の甘煮 手まり麩と水菜のすまし汁 お花みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 油麩と野菜の丼ぶり ほうれん草とえのきの納豆和え さつま芋と厚揚げの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば 中華胡瓜 きのこ卵のふわふわスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきのサラダ 真沢山味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 若布の酢の物 切干大根のすまし汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> タコ焼き風おにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 紅白まんじゅう 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐入り南瓜ドーナツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 梅じゃこご飯 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 牛乳
kcal	531	621	641	446	540	594
日	21	22	23	24	25	26
予定			勤労感謝の日	テーマ野菜の日	お楽しみ献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 野菜たっぷりちゃんこ鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご 		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 蓮根の落とし揚げ 青梗菜とじゃこの和風サラダ 南瓜と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> バターライス ビーフストロガノフ セレクトドレッシングサラダ クラムチャウダー風スープ 柿ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋の米粉蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さくさくシュガーパイ ヨーグルトドリンク 		<ul style="list-style-type: none"> 蓮根炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> りんごのパンプディング 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
kcal	557	535		535	760	562
日	28	29	30			
予定			郷土食（石川県）			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> チキンと里芋のカレーライス 温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～ 白菜とベーコンのコンソメスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーマレードチキン 白菜と人参の胡麻和え みぞれ汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 治部煮 小松菜の胡麻酢和え とろろ昆布のすまし汁 柿 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> タコ焼き風おにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷり味噌ラーメン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうじ茶ケーキ 牛乳 			
kcal	531	486	610			