



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