11 月の予定献立表

発行日：令和 4 年 11 月
作成者：福原

	月	火	水	木	金	土
午前（未満児のみ）		1 牛乳、ウエハース	2 牛乳、白い風船	3	4 牛乳、きなこ菓子	5 牛乳、おかき
昼食		ごはん 豆腐の味噌汁 お好み風オムレツ 小松菜の華風和え	麦ごはん すまし汁 鶏肉のしょうが焼き チーズサラダ	文化の日	ごはん 五目汁 魚の味噌ﾖｰｸﾞﾙﾄ漬け 白菜のおかか和え	ひじきととりのそぼろ丼 ツナとじゃがいもの煮物
午後		牛乳、コーンマヨトースト	牛乳、おやつ天ぷら		フルーチェ	バナナ
午前（未満児のみ）	7 牛乳、クッキー	8 牛乳、ウエハース	9 牛乳、白い風船	10 牛乳、リッツ	11 牛乳、きなこ菓子	12 牛乳、おかき
昼食	ビーフカレー 春雨サラダ ゼリー	たらこスパゲッティ キャベツのスープ ひじきサラダ	麦ごはん かぼちゃの味噌汁 さばの焼きおろし 切干大根煮	ごはん えのきのすまし汁 チンジャオロース りんご	ごはん かきたま汁 さけの照り焼き ブロッコリーサラダ	中華丼 さつまいもサラダ
午後	牛乳、ブルーベリーマフィン	鮭チャーハンおにぎり	牛乳、牛乳パウンドケーキ	牛乳、きなこマカロニ	牛乳、いりこ・クッキー	せんべい
午前（未満児のみ）	14 牛乳、クッキー	15 牛乳、ウエハース	16 牛乳、白い風船	17 牛乳、リッツ	18 牛乳、きなこ菓子	19 牛乳、おかき
昼食	ごはん のっぺい汁 ジャージャン豆腐	ごはん 白菜のスープ タンドリーチキン ごまドレサラダ	麦ごはん 豆乳味噌汁 さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え	＜誕生会＞ ごはん 中華スープ 鶏肉の黄金焼き 白菜の塩昆布和え	＜食育の日＞ ベルギー ロールパン ミートボールのトマト煮 リエージュサラダ	豚肉と玉ねぎのカレー丼 もやしの彩り和え
午後	牛乳、豆乳小倉蒸しパン	牛乳、シュガートースト	牛乳、パイ菓子	牛乳、りんごケーキ	牛乳、スペキュロス	バナナ
午前（未満児のみ）	21 牛乳、クッキー	22 牛乳、ウエハース	23 牛乳、白い風船	24 牛乳、リッツ	25 牛乳、きなこ菓子	26 牛乳、おかき
昼食	ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き もやしのゆかり和え	焼きうどん わかめスープ れんこんの梅マヨ和え	勤労感謝の日	ごはん さつま汁 鶏すき	ごはん 味噌汁 さわらのｹﾁｬｯﾌﾟ和え 大根とハムの和え物	肉ごはん ブロッコリーのツナサラダ
午後	ヨーグルト・せんべい	ケチャップライスおにぎり		牛乳、ジャムサンド	牛乳、ふかし芋	せんべい
午前（未満児のみ）	28 牛乳、クッキー	29 牛乳、ウエハース	30 牛乳、白い風船			
昼食	ごはん キャベツの味噌汁 筑前煮 みかん	食パン チリコンカン かみかみチーズサラダ	麦ごはん かぶのすまし汁 さばの味噌焼き うの花			
午後	牛乳、ヨーグルトドーナツ	菜飯おにぎり	牛乳、ココアクッキー			

給食だより

❄肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。
寒さに負けない体でこれから迎える冬を乗り切りましょう！

🍴毎月19日は食育の日で、今月はベルギーになります。（18 日実施）
●ミートボールのトマト煮はベルギーではトマトソースやクリームソースで煮込むようですが、給食ではおなじみのトマトソースにしました。
●リエージュサラダはベルギーのワロン地方の中心都市、リエージュの伝統的な家庭料理です。酢が入った温野菜サラダでよく食べられているそうです。
●スペキュロスはシナモンやスパイスが入った、バターたっぷりのビスケットです。

献立平均給与栄養量

エネルギー	未満児 479kcal・以上児 519kcal
たんぱく質	未満児 18.3g・以上児 19.9g
脂質	未満児 17.1g・以上児 16.3g

園の都合により献立を変更する場合がございます。