

11月の予定献立表

発行日:令和4年10月31日

		月	火	水	木	金	土
午前おやつ			1 牛乳・クラッカー	2 牛乳・せんべい	3	4 牛乳・ウエハース	5 お茶・せんべい
昼食			大村寿司 すまし汁 鶏のパン粉焼き はるさめサラダ	雑穀ごはん はくさいのスープ さかなのピザ焼き ピーマンのツナ和え	文化の日	五目うどん ちくわの磯辺あげ 切り干し大根の和え物 ごま塩おにぎり	シチューライス りんごサラダ 野菜ジュース
午後おやつ			牛乳・くじらクッキー	牛乳・つきあげ		牛乳・ジャムサンド	牛乳・ビスケット
午前おやつ	7 お茶・せんべい	8 お茶・ウエハース	9 お茶・ビスコ	10 牛乳・バナナ	11 牛乳・せんべい	12 お茶・ビスケット	
昼食	ごはん しめじみそ汁 ジャージャン豆腐 のり塩ポテト みかん	カレーライス 炒り卵のサラダ フルーツヨーグルト	ごはん けんちん汁 レバーの胡麻ソース かぼちゃのサラダ	黒糖ロール ミネストローネ さかなのピカタ きゅうりとコーンのサラダ バナナ(以上児)	秋の遠足・お弁当の日	ハヤシライス ミモザサラダ やさしいジュース	
午後おやつ	牛乳 きな粉マカロニ	お茶・スイートポテト	牛乳・麩のラスク	牛乳・鮭おにぎり おしゃぶり昆布	牛乳・にんじんブリッツ	牛乳・まんじゅう	
午前おやつ	14 お茶・ビスコ	15 お茶・クラッカー	16 牛乳・バナナ	17 お茶・ウエハース	18 牛乳・せんべい	19 お茶・クラッカー	
昼食	ごはん さつま芋のみそ汁 擬製豆腐 ひじきサラダ	赤飯 すまし汁 から揚げ スマイルポテト	ごはん 中華スープ さかなのコーンマヨ焼き だいこんとハム和え物 バナナ(以上児)	ごはん 小松菜みそ汁 なすと豚肉のみそ炒め さつま芋サラダ	【食育の日】 ロールパン ワートルゾーイ風スープ ミートボールのトマト煮 リエージュサラダ	スパゲティナポリタン じゃが芋スープ コールスローサラダ	
午後おやつ	牛乳・クラッカーサンド	スキムミルク チーズホットケーキ	牛乳・じゃがいももち	スキムミルク ごまトースト	牛乳 スペキュロス	牛乳・スティックパン	
午前のおやつ	21 お茶・クッキー	22 お茶・ブルーン	23	24 お茶・ビスケット	25 お茶・せんべい	26 お茶・せんべい	
昼食	マーボー丼 なすのみそ汁 春巻き みかん	さつまいもご飯 中華風あったかスープ さけのホイル焼き ブロッコリーのマヨ和え バナナ	勤労感謝の日	ごはん 里芋みそ汁 さかなの塩焼き パンサンスー りんご	【お誕生会】 コーンツナピラフ キャベツのスープ ささみのカレーフライ にんじんのマリネ	中華どんぶり 中華コーンスープ ゼリー	
午後おやつ	スキムミルク・五平もち	牛乳 ごまじゃこクッキー		牛乳・たまごサンド	スキムミルク きな粉パウンドケーキ	野菜ジュース・たい焼き	
午前おやつ	28 お茶・せんべい	29 お茶・クラッカー	30 お茶・ビスケット				
昼食	きのこごはん わかめスープ さかなの甘酢あんかけ さつま芋の煮物	食パン かぼちゃのスープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ	ごはん ごもく汁 鶏のマーマレード焼き キャベツのソテー バナナ				
午後おやつ	牛乳・フルーツポンチ	スキムミルク 昆布おにぎり・いりこ	牛乳・にんじん蒸しパン				

給食だより

毎月19日は食育の日。今月はベルギーの献立を提供します。ワートルゾーイはベルギー北部の郷土料理です。肉類をゆでた煮汁にクリームと卵黄を入れて作ります。シチューのようなものですがとろみはついていません。ベルギーでは大きめのミートボールをトマトやクリームソースで煮込んだものがよく食べられ、付け合わせにフライドポテトやマッシュポテトが添えられます。リエージュサラダは酢の入った温野菜サラダで、リエージュ地方の伝統的な家庭料理です。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。お楽しみに。

11日は遠足でお弁当持参となります。
1日は創立記念・15日は七五三のお祝い献立です。

献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	545kcal	458kcal
たんぱく質	22.8g	18.4g
脂質	16.8g	13.9g

☆献立を変更する場合がございます。

