

小ヶ倉こども園

2023年11月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 牛乳、バナナ	2 牛乳、みかん	3	4 牛乳、幼児ビスケット
昼食			十六穀ごはん、魚のもみじ焼き、カラフルスープ、きゅうりのドレッシングがけ、みかん	ごはん、焼きそば、厚揚げの味噌汁、りんご	文化の日	ごはん、五目きんぴら、スティックにんじん、きのこの味噌汁、バナナ
午後			牛乳、グラノーラパン	牛乳、ポパイケーキ		牛乳、マンナウエハース、五穀ビスケット
午前	6 牛乳、マルボーロ	7 牛乳、バナナ	8 牛乳、りんご	9 牛乳、Caウエハース	10 ソフトせんべい	11 牛乳、おこめボール
昼食	もち麦ごはん、ししゃもの素焼き、南瓜のセサミサラダ、野菜スープ、柿	ごはん、煮込みハンバーグ、ほうれん草のソテー、オニオンスープ、りんご	ソフトフランス、鮭のクリームシチュー、小松菜とチーズのサラダ、トマト、みかん	カレーピラフ、チキンカツ、ナポリタン、トマト、キャベツとコーンのサラダ、えのきのスープ、フルーツ盛り	秋のえんぴつ	ごはん、ひじきと厚揚げの煮物、じゃが芋のソテー、ずまし汁、バナナ
午後	ミルクカルピス、チーズパン	牛乳、ピザトースト	お茶、混ぜ込みいなりおにぎり	牛乳、ベルギーワッフル、はごろもあられ	まがりせんべい	牛乳、ビスコ、Caせんべい
午前	13 牛乳、バナナ	14 牛乳、バナナ	15 牛乳、みかん	16 ヨーグルト	17 牛乳、バナナ	18 ひとつくちビスケット
昼食	ごはん、照焼魚、ほうれん草の白和え、トマト、白菜のずまし汁、りんご	ごはん、チーズオムレツ、ビーンズサラダ、たまねぎの味噌汁、みかん	ごはん、魚フライ、トマト、かみかみ和え、きのこの汁、柿	十六穀ごはん、おでん、かにかまサラダ、バナナ	麦ごはん、豆腐のみそチーズ焼き、ジャーマンポテト、貝たくさんかき玉汁、柿	お弁当の日
午後	牛乳、サンドクラッカー	牛乳、ヨーグルトパン	牛乳、さつまいもパイ	牛乳、わらび餅、ハーベスト	ミルクティー、メロンパン	源氏パイ、雪の宿
午前	20 牛乳、りんご	21 牛乳、みかん	22 牛乳、バナナ	23	24 牛乳、バナナ	25 牛乳、シリアル
昼食	ごはん、ハヤシライス、フレンドサラダ(以上児)、コンソメスープ(未満児)、バナナ	麦ごはん、きのこグラタン、スティックサラダ、わかめスープ、りんご	ごはん、麻婆豆腐、ブロッコリーのドレッシングがけ、中華スープ、柿	勤労感謝の日	ごはん、れんこんのはさみ揚げ、きゅうりとわかめの酢の物、豆腐の味噌汁、りんご	ごはん、栄養きんぴら、フライドカットポテト、かき玉汁、バナナ
午後	牛乳、スイートポテト	牛乳、クロワッサン	牛乳、金時豆の甘煮、おやつ昆布(以上児)		ココアミルク、デニッシュ	牛乳、マンナビスケット、プチうすやき
午前	27 牛乳、バナナ	28 牛乳、みかん	29 牛乳、りんご	30 牛乳、みかん		
昼食	もち麦ごはん、肉豆腐、かぶの酢の物、トマト、わかめ卵スープ、梨	ごはん、鮭のチーズムニエル、にんじんしりしり、ジュリアンスープ、柿	ごはん、豚汁、野菜のくるみ和え、玉子焼き、みかん	ごはん、シーフードスパゲッティ、海藻サラダ、トマト、コーンスープ、バナナ	ヨーグルト、アスパラガスビスケット	
午後	牛乳、くるみパン	牛乳、ふわふわお好み焼き	牛乳、さつまいも蒸しパン			

※午前おやつは未満児さんのみ提供します。

※6日、17日、24日につきましては、未満児さんは牛乳を提供します。

◇6日に、さくら組さんは玉ねぎの皮むきをしてもらいます。

◇8日に、以上児さんはラップおにぎりを手作りしてもらいます。

	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	534	20.9	18.6	1.8
3歳未満児	475	18.8	16.9	1.5