

# 11月の予定献立表

発行日：2021年10月29日

作成者：日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前 (未満児のみ)	1 牛乳	2 野菜ジュース	3	4 牛乳	5 ぶどうジュース	6 牛乳
昼食	ごはん ニラ玉スープ 魚の西京焼き もやしの彩り和え	カレーうどん 梅サラダ りんご	文化の日	ごはん 白菜の味噌汁 鶏のつくね 小松菜サラダ	ゆかりごはん すまし汁 アジフライ じゃが芋の煮物	回鍋肉丼 野菜スープ 大根サラダ
午後	牛乳 納豆トースト	牛乳 クラッカーサンド		牛乳 ブッセ	お茶 みかんヨーグルト	牛乳 とんがりコーン
延長	お茶 クッキー	お茶 ポップコーン		お茶 ぼたぼた焼き	お茶 ビスケット	お茶 ポーロ
午前 (未満児のみ)	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳
昼食	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 かぼちゃサラダ	ごはん キャベツのスープ 鶏の照り焼き 白和え	焼きそば かき玉汁 ポテトサラダ	ごはん わかめスープ 鮭のホイル蒸し 梨	親子丼 味噌汁 きんぴら	エビチャーハン 春雨スープ もやしのナムル
午後	牛乳 お麩ラスク	牛乳 バナナ蒸しパン	お茶 コーンおかかおにぎり	牛乳 たい焼き	牛乳 きな粉揚げパン	牛乳 せんべい
延長	お茶 ビスコ	お茶 白い風船	お茶 ホームパイ	お茶 ウエハース	お茶 ぼたぼた焼き	お茶 リッツ
午前 (未満児のみ)	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳
昼食	ひじきごはん 味噌汁 白身魚の和風あんかけ みかん	ごはん きのこスープ 厚揚げのトマト煮込み 切干大根サラダ	誕生日会 パン・カレー りんごサラダ フライドポテト ラフランスゼリー	ナポリタン かぼちゃシチュー キウイフルーツ	郷土料理(九州・沖縄) タコライス さつま汁 ミミガー風味噌和え	チキンピラフ 白菜スープ ブロッコリーサラダ
午後	お茶 焼きビーフン	牛乳 いももち	スタミン ミルクレープ	お茶 昆布おにぎり	牛乳 サーターアンダーギー	牛乳 クッキー
延長	お茶 ポップコーン	お茶 まがりせんべい	お茶 ビスケット	お茶 ポーロ	お茶 雪の宿	お茶 ウエハース
午前 (未満児のみ)	22 牛乳	23	24 牛乳	25 ぶどうジュース	26 牛乳	27 牛乳
昼食	麦ごはん 豚汁 魚のかば焼き 温サラダ	勤労感謝の日	ごはん すまし汁 レパアの南蛮漬け 柿	中華丼 豆腐スープ ピーマンのツナ和え	ごはん チンゲン菜スープ ポークビーンズ マカロニサラダ	肉うどん きゅうりとしらすの酢物 みかん
午後	牛乳 ココアホットケーキ		牛乳 卵サンド	お茶 フルーチェ	牛乳 餃子ピザ	牛乳 マドレーヌ
延長	お茶 サラダせんべい		お茶 ホームパイ	お茶 クッキー	お茶 白い風船	お茶 ビスコ
午前 (未満児のみ)	29 牛乳	30 牛乳				
昼食	ロールパン ベーコンスープ 鮭グラタン 卵サラダ	ごはん すまし汁 鶏肉のすき焼き バナナ				
午後	お茶 カルビスゼリー	牛乳 さつまいも蒸しパン				
延長	お茶 リッツ	お茶 まがりせんべい				

## 給食だより

秋も深まり、紅葉の季節となりました。今月の郷土料理は九州・沖縄地方です。タコライスはもともと、メキシコ料理でしたがアメリカの米軍基地から、沖縄の定番料理になりました。ミミガーは豚の耳介のことで、今回は豚バラ肉で代用しています。おやつには縁起のよい菓子とされ、祝い事でも振る舞われているサターアンダーギーを予定しています。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー	未満児443kcal・以上児547kcal
たんぱく質	未満児18.1g・以上児22.9g
脂質	未満児15.6g・以上児18.9g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

