

のしろこども園

2024年11月の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 牛乳	2
昼食	<p>・15日はお弁当バイキングです。からのお弁当箱の用意をお願いします。A～光組は主食の用意をお願いします。 ・22日は誕生会です。</p>				ごはん マーボー豆腐 ひじきナムル しゅうまい	和風スパゲティ ジョア 味付小魚（A～光） チーズ（空・星）
午後					ヨーグルト パイ	たい焼き
午前	4	5 豆乳	6 アシドミルク	7 牛乳	8 牛乳	9
昼食	振替休日	ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ なめこ豆腐の みそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ みそドレサラダ ココロスープ	玄米入りごはん とりすき煮 切り干し大根の ごまマヨ和え バナナ	ごはん ボークビーンズ ごまじゃこサラダ あつやき卵	ジャージャー麺 ヨーグルト 味付小魚（A～光） チーズ（空・星）
午後		牛乳 カステラ	牛乳 ★マカロニきな粉	ヨーグルト ビスケット	牛乳 ★黒糖蒸しパン	マフィン
午前	11 豆乳	12 牛乳	13 アシドミルク	14 牛乳	15 やさいジュース	16
昼食	玄米入りごはん 魚の西京焼き 豆乳ドレッシング サラダ のっぺい汁	きのこカレー ライス 醤油ドレッシング 和え チーズ	ごはん ちりめんはるまき パンサンスー 豆乳コーン チャウダー	ごはん 肉じゃが 揚げ大豆の 小魚がらめ （空星は煮豆） キャベツの即席漬け	☆お弁当バイキング☆ ゆかりごはん（空星） 鶏の竜田揚げ ウインナー、さつまい ものレモン煮、プロッ コリーのマヨ和え トマト、みかん わかめのスープ（空星）	いなりうどん ジョア 味付小魚（A～光） チーズ（空・星）
午後	牛乳 ★豆腐ドーナツ	★マンゴープリン ウエハース	牛乳 たい焼き	豆乳ココア ビスケット	牛乳 せんべい	米粉の スイートポテト
午前	18 牛乳	19 やさいジュース	20 牛乳	21 アシドミルク	22 牛乳	23
昼食	ごはん 魚の色付け 小松菜のお浸し 金時豆煮 だいこんと わかめのみそ汁	人参じゃこごはん 豚肉と大根の煮物 スパサラダ りんご	ごはん 豆腐のまさご揚げ はるさめの ごま酢和え 豚汁	ごはん みそおでん 切り干しサラダ みかん	ちらし寿司 肉団子 プロッコリーの ツナサラダ すまし汁	勤労感謝の日
午後	牛乳 ★甘酒バナナ マフィン	牛乳 ビスケット	ヨーグルト ウエハース	牛乳 ★米粉のおから 焼きドーナツ	牛乳 シュウクリーム	
午前	25 アシドミルク	26 牛乳	27 やさいジュース	28 牛乳	29 豆乳	30
昼食	ごはん ヤニヨムチキン 海藻サラダ コーンかき玉スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 はくさいのみそ汁	ごはん 鶏肉の香味焼き 怪獣サラダ 切り干し大根の煮物	食パン 人参ポタージュ わかめフレンチ スパニッシュ オムレツ	ごはん 魚の香り揚げ れんこんのきんぴら 小松菜のみそ汁	スパゲティ ジョア 味付小魚（A～光） チーズ（空・星）
午後	牛乳 ★カリントースト	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 ★抹茶豆乳もち（一般児） バナナ（未満児）	お茶 ★ビビンバおにぎり	牛乳 パウムクーヘン	マフィン
今月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
目標値(3歳以上児)		574kcal	23.0g	15.9g	259mg	1.6g
平均値(3歳以上児)		561kcal	21.2g	17.4g	276mg	1.9g
目標値(3歳未満児)		475kcal	19.0g	13.2g	215mg	1.5g
平均値(3歳未満児)		448kcal	17.6g	14.6g	264mg	1.6g