

# 11月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
										1		2	
										玄米ご飯(菜めし) 豚肉とさつま芋の煮物 トマトコーン納豆 大根のみそ汁  447kcal (3-5歳) 335kcal (1-2歳)			
3		4		5		6		7		8		9	
				玄米ご飯 魚のコロコロ揚げ キャベツとじゃこの酢の物 とろろのすまし汁  373kcal (3-5歳) 280kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さんまの梅あんかけ 高野豆腐と豚肉の煮物 大根のみそ汁  441kcal (3-5歳) 331kcal (1-2歳)		玄米ご飯 麻婆豆腐 青菜のおかか和え もやしスープ  361kcal (3-5歳) 271kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚のカレー風味唐揚げ ひじきの煮物 のっぺい汁  418kcal (3-5歳) 314kcal (1-2歳)			
10		11		12		13		14		15		16	
		玄米ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋のサラダ 玉子と豆腐のスープ  426kcal (3-5歳) 320kcal (1-2歳)		玄米ご飯 煮込みハンバーグ グリーンマッシュポテト 大根のスープ  410kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚のパン粉焼き 切干大根煮 玉ねぎのみそ汁  375kcal (3-5歳) 281kcal (1-2歳)		玄米ご飯 スパニッシュオムレツ コールスローサラダ えのきのスープ  418kcal (3-5歳) 314kcal (1-2歳)		玄米ご飯 エビフライ、白身魚フライ トマトコーン納豆 大根のみそ汁  418kcal (3-5歳) 314kcal (1-2歳)			
17		18		19		20		21		22		23	
		玄米ご飯 カレーライス はりはりサラダ 柿  448kcal (3-5歳) 336kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚のコロコロ揚げ キャベツとじゃこの酢の物 とろろのすまし汁  373kcal (3-5歳) 280kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さんまの梅あんかけ 高野豆腐と豚肉の煮物 大根のみそ汁  441kcal (3-5歳) 331kcal (1-2歳)		玄米ご飯 麻婆豆腐 青菜のおかか和え もやしスープ  361kcal (3-5歳) 271kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚のカレー風味唐揚げ ひじきの煮物 のっぺい汁  418kcal (3-5歳) 314kcal (1-2歳)			
24		25		26		27		28		29		30	
		玄米ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋のサラダ 玉子と豆腐のスープ  426kcal (3-5歳) 320kcal (1-2歳)		玄米ご飯 煮込みハンバーグ グリーンマッシュポテト 大根のスープ  410kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚のパン粉焼き 切干大根煮 玉ねぎのみそ汁  375kcal (3-5歳) 281kcal (1-2歳)		玄米ご飯 スパニッシュオムレツ コールスローサラダ えのきのスープ  418kcal (3-5歳) 314kcal (1-2歳)		玄米ご飯 エビフライ、白身魚フライ トマトコーン納豆 大根のみそ汁  418kcal (3-5歳) 314kcal (1-2歳)			

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。