

11月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
												1	
2		3		4		5		6		7	お弁当献立	8	
				玄米ご飯 キハダマグロのコロコロ揚げ 大根とじゃこの酢の物 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ 394kcal (3-5歳) 296kcal (1-2歳)		玄米ご飯 きのこツナのスパゲティー かぼちゃのサラダ ジャガイモのミルクスープ 397kcal (3-5歳) 298kcal (1-2歳)		玄米ご飯 麻婆豆腐 もやしのおかか和え 中華風コーンスープ バナナ 403kcal (3-5歳) 302kcal (1-2歳)		玄米ご飯 サバの漬け焼き 五目豆 ジャガイモのみそ汁 402kcal (3-5歳) 302kcal (1-2歳)			
9		10		11		12		13		14	七五三献立	15	
		玄米ご飯 豚肉の生姜焼き サツマイモサラダ 豆腐のみそ汁 ネーブル 434kcal (3-5歳) 326kcal (1-2歳)		玄米ご飯 豆腐ハンバーグ グリーンマッシュポテト カブのスープ 406kcal (3-5歳) 305kcal (1-2歳)		玄米ご飯 秋鮭のちゃんちゃん焼き風 里芋と厚揚げの煮物 わかめのすまし汁 バナナ 373kcal (3-5歳) 280kcal (1-2歳)		玄米ご飯 スパニッシュオムレツ 小松菜のソテー 大根のみそ汁 406kcal (3-5歳) 305kcal (1-2歳)		玄米ご飯 エビフライと魚のフライ 高野豆腐のうま煮 ジャガイモのみそ汁 404kcal (3-5歳) 303kcal (1-2歳)			
16		17		18		19		20		21		22	
		玄米ご飯 コーンとエビのかき揚げ丼 白菜の胡麻和え とろろのすまし汁 柿 450kcal (3-5歳) 338kcal (1-2歳)		玄米ご飯 キハダマグロのコロコロ揚げ 大根とじゃこの酢の物 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ 394kcal (3-5歳) 296kcal (1-2歳)		玄米ご飯 きのこツナのスパゲティー かぼちゃのサラダ ジャガイモのミルクスープ 397kcal (3-5歳) 298kcal (1-2歳)		玄米ご飯 麻婆豆腐 もやしのおかか和え 中華風コーンスープ バナナ 403kcal (3-5歳) 302kcal (1-2歳)		玄米ご飯 サバの漬け焼き 五目豆 ジャガイモのみそ汁 402kcal (3-5歳) 302kcal (1-2歳)			
23		24		25		26		27		28	イベント献立	29	
				玄米ご飯 豆腐ハンバーグ グリーンマッシュポテト カブのスープ 406kcal (3-5歳) 305kcal (1-2歳)		玄米ご飯 秋鮭のちゃんちゃん焼き風 里芋と厚揚げの煮物 わかめのすまし汁 バナナ 373kcal (3-5歳) 280kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ほうとう風煮込みうどん 白菜と竹輪の中華和え バナナ 373kcal (3-5歳) 280kcal (1-2歳)		玄米ご飯 白糸ダラのフライ 高野豆腐のうま煮 じゃがいものみそ汁 424kcal (3-5歳) 318kcal (1-2歳)			
30				★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。									