

三永太陽保育園 11月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。
 ※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいませよう宜しくお願い致します。2023年11月1日

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前 おやつ			ぎゅうにゅう マリービスケット	【秋の遠足】 	【文化の日】 	ぎゅうにゅう ソフトせんべい
お昼 ごはん			ごはん たらのカラフルあげ きりほしだいこんのごまずあえ すましじる パインかん			さんしょくどん のっぺいじる バナナ
午後 おやつ			おちゃ みかんフルーチェ			ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	6	7	8	9	10	11
午前 おやつ	ぎゅうにゅう チョコイス	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ちょぼちょぼクッキー
お昼 ごはん	チャンポンめん じゃがいものちゅうかあえ みかんかん	ごはん すきやきふうに すましじる オレンジ	ごはん とりのマスタードやき こんぶあえ みそしる ももかん	ごはん ミートボールのトマトシチュー ハワイアンサラダ キウイフルーツ	ごはん あじのなんばんづけ ごしよくあえ すましじる りんご	ぶたにくのあまみそどん すましじる バナナ
午後 おやつ	おちゃ うめちりおにぎり	ぎゅうにゅう おからドーナツ	ぎゅうにゅう ツナとポテトのおやき	ぎゅうにゅう ココアブラマンジェ	ぎゅうにゅう マスカットゼリー	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	13	14	15	16	17	18
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ハイハイ	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ
お昼 ごはん	ツナときのこのスパゲティ コールスローサラダ ももかん	ごはん あかうおのゆうあんやき ごもくきんぴら みそしる ブルーベリーゼリー	ごはん ぶたにくとピーマンのちゅうかいため あおのりポテト もやしスープ りんご	ごはん こうやどようふとやさいのもの はっぼうじる かき	【たんじょうかい】 ☆おたのしみメニュー☆	ひじきごはん あおなのあえもの とんじる バナナ
午後 おやつ	おちゃ かつおおにぎり	ぎゅうにゅう オレンジふうみのフレンチトースト	ぎゅうにゅう ヨーグルトパフェ	ぎゅうにゅう スイートポテト	ぎゅうにゅう レアチーズケーキ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	20	21	22	23	24	25
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	【勤労感謝の日】 	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう チョコイス
お昼 ごはん	ジャージャーうどん わかめサラダ パインかん	ごはん さけのわふうムニエル こまつなともやしのあえもの みそしる いちご	ごはん ぶたにくのこうみフライ しらすサラダ はるさめいりとうにゅうスープ ももかん		キーマカレー かいそうサラダ ヨーグルト	しおこんぶのチャーハン ちゅうかあえ かふうスープ バナナ
午後 おやつ	おちゃ ジャコにぎり	ぎゅうにゅう アップルケーキ	おちゃ プリン		ぎゅうにゅう いそふうみフライドポテト	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	27	28	29	30		
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう ウエハース		
お昼 ごはん	やきそば わふうのりサラダ ももかん	パン ビーフシチュー カラフルサラダ オレンジ	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため すましじる キウイフルーツ	ごはん カレーのあんかけ そえやさい みそしる みかんかん		
午後 おやつ	ぎゅうにゅう たいやき	おちゃ ツナこんぶおにぎり	ぎゅうにゅう ミルクずもち	ぎゅうにゅう にんじんクッキー		

月間平均栄養摂取量

一日平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
3歳以上児	541kcal	20.6g	16.7g	81.3g
3歳未満児	467kcal	18.1g	15.9g	67.2g