






# 11月の献立表

令和5年 10月 27日(金)  
北平田保育園

		1日(水)	2日(木)	3日(金) 北平田文化祭	4日(土)		
午前おやつ (未満児)	 <p>15日は七五三です。子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお祈りする日です。保育園ではおめでた～い紅白のプリンを食べます！</p>	バナナ	みかん				
昼食		 鮭の照り焼き わかめサラダ 根菜汁 柿	五目卵焼き かまぼこ和え のり佃煮 みそ汁(南瓜・玉葱) ヨーグルト			豚汁 ふりかけ 野菜ジュース バナナ	
午後おやつ		★フライドポテト 牛乳	まがりせんべい りんごジュース			お菓子 牛乳	
栄養価 (以上児)		E:348 P:17.1 F:9.3 食塩:1.9	E:395 P:18.2 F:16.4 食塩:2.2			E:344 P:17.0 F:14.5 食塩:2.1	
		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木) にこにこ広場	10日(金)	11日(土)
午前おやつ (未満児)	ビスコ 麦茶	柿	みかん	焼きいも 麦茶	バナナ		
昼食	 いなだのカレー揚げ お浸し なめこ汁 ヨーグルト	肉じゃが 納豆ハリハリサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) りんご	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 (えのき・焼き麩・葱) バナナ	サンドイッチ グラタン コールスロー・りんご コンソメスープ (わかめ・葱)	豚肉の生姜焼き コーンチーズポテト みそ汁 (ほうれん草・南瓜) 柿	クリームシチュー ふりかけ 野菜ジュース バナナ	
午後おやつ	たべっ子どうぶつ 麦茶	★ジャムトースト 牛乳	★わかめおにぎり 麦茶	★選択おやつ 牛乳	ぱりんこ ヤクルト	お菓子 牛乳	
栄養価 (以上児)	E:388 P:18.1 F:22.9 食塩:1.7	E:431 P:18.7 F:16.7 食塩:1.6	E:424 P:19.0 F:22.5 食塩:1.7		E:426 P:17.6 F:23.7 食塩:1.9	E:378 P:12.9 F:9.7 食塩:1.7	
		13日(月)	14日(火) 英語教室	15日(水)	16日(木) 誕生会	17日(金) サッカー	18日(土)
午前おやつ (未満児)	みかん	バナナ	りんご	ぶどうジュース	りんご		
昼食	 まぐろのケチャップ和え コーンサラダ みそ汁 (大根・小松菜・薄揚げ) りんご	回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ (卵・チンゲン菜・豆腐) 柿	鶏肉のから揚げ さつま芋と柿のサラダ みそ汁 (わかめ・えのき・葱) みかん	焼きそば フルーツヨーグルト かぶのスープ	豚肉の甘酢ソテー ひじきサラダ すまし汁 (ほうれん草・豆腐・焼き麩) みかん	五目あんかけ丼 みそ汁(わかめ) バナナ	
午後おやつ	バームクーヘン 牛乳	★スイートポテト 牛乳	★紅白プリン	★ケーキ 麦茶	おととと 牛乳	お菓子 牛乳	
栄養価 (以上児)	E:362 P:21.2 F:16.6 食塩:1.6	E:490 P:16.6 F:22.5 食塩:2.1	E:339 P:15.7 F:12.9 食塩:1.9	E:670 P:22.0 F:24.3 食塩:2.6	E:354 P:19.2 F:15.1 食塩:1.5	E:265 P:12.7 F:9.7 食塩:1.1	
		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金) サッカー	25日(土)
午前おやつ (未満児)	星食べよ 麦茶	バナナ	りんご		みかん		
昼食	親子煮 菊花和え すまし汁 (なると・豆腐・わかめ) ヨーグルト	 さばのみそ焼き 五目きんぴら かきたま汁 柿	さつま芋カレーライス ツナサラダ 白ブドウジュース みかん		麻婆豆腐 ナムル みそ汁 (えのき・キャベツ) 柿	豚丼風 みそ汁(焼き麩) バナナ	
午後おやつ	チョコビスケット 麦茶	★肉まん 牛乳	★ドーナツ 牛乳		かつぱえびせん ジョア	お菓子 牛乳	
栄養価 (以上児)	E:393 P:21.5 F:12.3 食塩:2.8	E:419 P:21.6 F:20.3 食塩:2.3	E:383 P:17.2 F:16.6 食塩:2.2		E:402 P:17.8 F:20.3 食塩:1.7	E:296 P:12.8 F:14.1 食塩:0.8	
		27日(月) バス代振替日	28日(火)	29日(水)	30日(木)	 <p>11月のにこにこ広場の メニューを考えてくれたのは さいとうりあさんです！</p>	
午前おやつ (未満児)	かぼちゃの甘煮 麦茶	野菜ジュース	みかん	バナナ			
昼食	スパニッシュオムレツ 白菜サラダ ふりかけ・みかん コンソメスープ (キャベツ・えのき・ベーコン)	ご飯  焼き魚(鮭) すき昆布煮 芋煮汁 ヨーグルト	おでん風煮 生姜醤油和え チーズ納豆・りんご みそ汁 (小松菜・しめじ・焼き麩)	里芋コロッケ ごまさっぱり和え ゆかり・みかん みそ汁 (厚揚げ・チンゲン菜)			
午後おやつ	まがりせんべい ぶどうジュース	★ミートパイ 麦茶	★揚げパン 牛乳	★ひじきおにぎり 麦茶			
栄養価 (以上児)	E:370 P:19.2 F:13.7 食塩:2.6	E:424 P:25.3 F:20.9 食塩:2.7	E:349 P:17.8 F:13.0 食塩:2.5	E:402 P:17.2 F:15.3 食塩:2.3			

※発注の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

栄養価 E:エネルギー P:タンパク質 F:脂肪 食塩:食塩相当量

:完全給食の日 :庄内浜の魚デー :お魚の日 ★:手作りおやつ