

## 平成 30年度 11月分 献立表

日	曜	10時おやつ	主食	副食	3時おやつ
1	木	動物ビスケット・カルピス	五目うどん・小松菜のごま和え・ふかし芋		チョコスコーン・牛乳
2	金	じゃこ揚げせん・牛乳	ケチャップライス・えびフライ・ブロッコリー・りんご・コンソメスープ		セサミクッキー
3	土		* 文化の日 *		
4	日				
5	月	エントリー・カルピス	豆パン・鮭のマヨネーズ焼き・ごまドレサダ・トマト・スープ		じゃが丸くん・牛乳
6	火	キンピスアスパラガス・牛乳	ふりかけごはん・豚肉ときのこの和風炒め・がんもの含め煮・白菜の味噌汁		りんごゼリー
7	水	ココナッツサブレ・牛乳	ごはん・いもこ煮・胡麻和え・すまし汁		マフィン・カルピス
8	木	クラッカー・カルピス	ごはん・麻婆豆腐・春雨の中華和え・卵スープ		大学芋・牛乳
9	金	動物ビスケット・牛乳	ミルクパン・タンドリーチキン・ドレッシング和え・粉吹き芋・オニオンスープ		ゆかりおにぎり
10	土	ムーンライト・牛乳	チキンカレー・コーンサラダ		クッキー
11	日				
12	月	クラッカー・カルピス	ごはん・青椒肉絲・ツナ和え・中華スープ		じゃこトースト・牛乳
13	火	じゃこ揚げせん・牛乳	豆パン・チキンカツ・さつま芋サラダ・トマト・野菜スープ		マーブルケーキ
14	水	エントリー・牛乳	ちゃんぽん・中華和え・バナナ		おととクラッカー・牛乳
15	木	ココナッツサブレ・カルピス	ごはん・カレイの照り焼き・小松菜の和え物・里芋磯煮・味噌汁		揚げたこ焼き・牛乳
16	金	キンピスアスパラガス・牛乳	ロールパン・マカロニグラタン・キャベツサラダ・キノコスープ		フルーツポンチ
17	土	動物ビスケット・牛乳	肉うどん・南瓜の含め煮・法蓮草のお浸し		クッキー
18	日				
19	月	エントリー・カルピス	黒糖パン・和風煮込みハンバーグ・蒸し野菜・白菜とコーンのスープ		ストロベリーヨーグルト
20	火	クラッカー・牛乳	* お弁当の日 *		シフォンケーキ
21	水	ココナッツサブレ・牛乳	十六穀米ごはん・鯖の塩焼き・切干大根煮・小松菜のお浸し・味噌汁		ラスク・牛乳
22	木	キンピスアスパラガス・カルピス	焼きそば・ゆかり和え・中華スープ		プリン
23	金		* 勤労感謝の日 *		
24	土	ムーンライト・牛乳	ごはん・肉じゃが・具だくさん汁		クッキー
25	日				
26	月	動物ビスケット・カルピス	きつね丼・三色和え・味噌汁		お好み焼き
27	火	エントリー・牛乳	ぶどうパン・チキンのクリームシチュー・ハムサラダ・オレンジ		ひじき御飯おにぎり
28	水	じゃこ揚げせん・牛乳	ふりかけごはん・豚肉の根菜煮・青梗菜のお浸し・玉ねぎの味噌汁		おつまみピザ・カルピス
29	木	ココナッツサブレ・カルピス	ロールパン・白身魚フライ・マカロニソテー・ブロッコリー・かぼちゃのポタージュ		ジャムサンド・牛乳
30	金	クラッカー・牛乳	和風きのこスパゲティ・コーンサラダ・チーズ・スープ		ホットケーキ・牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	540	21.0	14.8	224	2.4	174	0.26	0.32	27	4.2	1.7
目標量	580	21.8	16.1	262	2.4	210	0.31	0.35	18	4.5	1.9
充足率	93%	96%	91.9%	85%	100.0%	83%	84%	91%	150%	93%	89%
3才未満児	512	18.7	15.6	229	2.0	152	0.24	0.32	21	3.3	1.2
目標量	520	19.1	14	241	2.5	213	0.28	0.31	19	4.1	1.7
充足率	98%	98%	111%	95%	80%	71%	86%	104%	111%	80%	71%

