



# 11月よていこんだて表



吉備中央町

		<div style="border: 2px dashed orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">《 1日平均栄養量 》</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">3歳未満児</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">3歳以上児</th> </tr> <tr> <td>I補* - (kcal) 485</td> <td>I補* - (kcal) 587</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g) 20.1</td> <td>たんぱく質 (g) 24.9</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g) 15</td> <td>脂質 (g) 18</td> </tr> <tr> <td>加鈣Δ (mg) 234</td> <td>加鈣Δ (mg) 291</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 (g) 1.4</td> <td>食塩相当量 (g) 1.7</td> </tr> </table> </div>				3歳未満児	3歳以上児	I補* - (kcal) 485	I補* - (kcal) 587	たんぱく質 (g) 20.1	たんぱく質 (g) 24.9	脂質 (g) 15	脂質 (g) 18	加鈣Δ (mg) 234	加鈣Δ (mg) 291	食塩相当量 (g) 1.4	食塩相当量 (g) 1.7	1(金) なかよし献立	2(土)
3歳未満児	3歳以上児																		
I補* - (kcal) 485	I補* - (kcal) 587																		
たんぱく質 (g) 20.1	たんぱく質 (g) 24.9																		
脂質 (g) 15	脂質 (g) 18																		
加鈣Δ (mg) 234	加鈣Δ (mg) 291																		
食塩相当量 (g) 1.4	食塩相当量 (g) 1.7																		
午前					ウエハース	クッキー													
昼食			ごはん 豚の生姜焼き かぼちゃとひじきの甘煮 みそ汁 バナナ	サンドイッチ バナナ 牛乳															
午後			牛乳、干しいも、えびせん	牛乳、クッキー															
4(月)		5(火)	6(水)	7(木) なかよし献立	8(金)	9(土)													
午前	ビスケット		ポーロ	クッキー	クラッカー	ビスケット													
昼食	振替休日	ごはん ししゃもの天ぷら 小松菜となめたけの納豆和え みそ汁 みかん	麦ごはん さわらの黄金焼き チンゲン菜の中華和え すまし汁 みかん缶	豚丼 味噌ドレサラダ はるさめ入りスープ バナナ	ごはん 大豆ハンバーグ キャベツとパインのサラダ みそ汁 牛乳 バナナ(3末) りんご	焼きうどん バナナ													
午後	牛乳、ピザトースト		牛乳、お好み焼き	牛乳、マカロニあべかわ	ヨーグルト、ブルーノ	牛乳、ビスケット													
11(月)		12(火)	13(水) なかよし献立	14(木)	15(金)	16(土)													
午前	ポーロ	シガーフライ	ウエハース	せんべい		クッキー													
昼食	麦ごはん ポークビーンズ 小松菜とコーンのごま和え もやしと押し麦のスープ バナナ	ロールパン マカロニグラタン パリパリサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん さばのりんごソースかけ ほうれん草とコーンのおかか和え みそ汁 パイン缶	焼きそば 豆乳味噌汁 バナナ	発表会 	サンドイッチ バナナ 牛乳													
午後	牛乳、アメリカンドッグミニ	牛乳、さつまいもおにぎり	牛乳、豆腐ココアケーキ	牛乳、あんこホイップパン		牛乳、ミニパン													
18(月)		19(火) お誕生日会	20(水) なかよし献立	21(木) なかよし献立	22(金) なかよし献立	23(土)													
午前	ビスケット	クッキー	ポーロ	クラッカー	ビスケット														
昼食	麦ごはん 鮭のパン粉焼き 切干大根の旨煮 かき玉スープ パイン缶	カレーピラフ 鶏肉の照り焼き パスタサラダ ゆでブロッコリー コーンスープ オレンジ	ごはん 手作りふりかけ 肉豆腐 小松菜のツナ酢あえ みそ汁 パイン缶	ピビンバ丼 ブロッコリーのゆかり和え 中華スープ バナナ	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 切干大根のサラダ みそ汁 もも缶	勤労感謝の日													
午後	牛乳、肉まん	牛乳、プリン	牛乳、かわらせんべい	牛乳、いちごタルト風トースト	牛乳、おやつ小魚、みかん														
25(月)		26(火)	27(水) なかよし献立	28(木) なかよし献立	29(金)	30(土)													
午前	えびせん	牛乳、クラッカー	ウエハース	せんべい	クッキー	ビスケット													
昼食	麦ごはん 筑前煮 ツナ入り卵焼き あさりのみそ汁 バナナ	ドライカレー コールスローハムサラダ オレンジ 牛乳(3上)	ごはん ブルコギ炒め ブロッコリーとちくわのゆかり和え キャベツのみそ汁 バナナ(3末) りんご	ごはん 鮭の塩焼き 芋煮 みかん缶	コッペパン カレー焼きから揚げ 春雨サラダ かぼちゃと大豆のスープ パイン缶	そばめし 卵スープ バナナ													
午後	牛乳、スイートポテト	ババロアいちご	牛乳、サブレ	牛乳、ミニパン	牛乳、おかかとじゃこのおにぎり	牛乳、ドーナツ													