

11月よていこんだて表

午前

昼食

## √【 七五三のお祝い】

Ⅰ 11月15日は七五三。

女の子は3歳と7歳、男の子は5歳(3歳で祝うこ とも)に無事に成長したことを祝い、これからの 健康を祈る行事です。

千歳飴には、「千年まで長生きできますように」 という願いが込められています。



## ≪ 1日平均栄養量 ≫

3歳未満児 3歳以上児

iネルギ-(kcal) 485 iネルギ-(kcal) 587 たんぱく質(g) 20.4 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 14.9 脂質(g) 18.1 加砂τΔ(mg) 236 加砂τΔ(mg) 294 食塩相当量(g) 1.4 食塩相当量(g) 1.7

1(土)

サンドイッチ バナナ 牛乳

クッキー

午後	という願いが込められています。			良温相当童(g) 1.4 良温	相当量(g) 1.7	牛乳、クッキー
	3(月)	4(火)なかよし献立	5(水)	6(木)お誕生日会	7(金)	8(土)
午前		クッキー	ビスケット	クッキー	ボーロ	ビスケット
昼食	文化の日	豚丼 味噌ドレサラダ はるさめ入りスープ バナナ	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	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 バナナ	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	焼きうどん バナナ
午後		牛乳、マカロニあべかわ	牛乳、ピザトースト	牛乳、プリン	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット
	10(月)	11(火)なかよし献立	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前	シガーフライ	ウエハース	ボーロ	せんべい	ビスケット	クッキー
昼食	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 豚の生姜焼き かぼちゃとひじきの甘煮 みそ汁 パナナ	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	焼きそば みそ汁 バナナ	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	サンドイッチ バナナ 牛乳
午後	牛乳、さつまいもおにぎり	牛乳、干しいも、えびせん	牛乳、お好み焼き	牛乳、あんこホイップパン	牛乳、肉まん	牛乳、ミニパン
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)なかよし献立	21(金)なかよし献立	22(土)
午前	クラッカー	クッキー	ボーロ	ウエハース	クラッカー	ビスケット
昼食	ごはん 大豆ハンバーグ キャベツとパインのサラダ 豆乳味噌汁 パナナ(3未) りんご 牛乳	ロールパン 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 もも缶	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 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	ビビンバ丼 ブロッコリーのゆかり和え 中華スープ バナナ	そばめし 卵スープ バナナ
午後	ヨーグルト、プルーン	牛乳、おかかとじゃこのおにぎ り	牛乳、アメリカンドッグミニ	牛乳、ミニパン	牛乳、いちごタルト風トースト	牛乳、ドーナツ
	24(月)	25(火)なかよし献立	26(水)なかよし献立	27(木)	28(金)	29(土)
午前		ビスケット	せんべい	えびせん	牛乳、クラッカー	クッキー
		ごはん 高野豆腐のオランダ煮	ごはん 鮭の塩焼き	麦ごはん 筑前煮	  ドライカレー  コールスローハムサラダ	サンドイッチ バナナ
昼食	振替休日	切干し大根のサラダー みそ汁 パイン缶	芋煮 りんご バナナ(3未)	ツナ入り卵焼き あさりのみそ汁 バナナ	オレンジ 牛乳(3上)	4乳