



11月よていこんだて表



吉備中央町

	2(月)なかよし献立	3(火)	4(水)なかよし献立	5(木)	6(金)	7(土)
午前	ビスケット		クッキー	ビスケット	牛乳、クラッカー	ビスケット
昼食	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 切干し大根のサラダ みそ汁 パイン缶	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	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)	焼きうどん バナナ
午後	牛乳、おやつ小魚、みかん		牛乳、干しいも、えびせん	牛乳、ピザトースト	パバロアいちご	牛乳、ビスケット
	9(月)	10(火)なかよし献立	11(水)	12(木)お誕生日会	13(金)	14(土)
午前	シガーフライ	ウエハース	ボーロ	クッキー	ボーロ	クッキー
昼食	ロールパン マカロニグラタン バリバリサラダ 野菜のスープ オレンジ	豚の生姜焼き丼 かぼちゃとひじきの甘煮 みそ汁 バナナ	麦ごはん 手作りふりかけ 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	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 肉豆腐 小松菜のツナ酢あえ みそ汁 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、マカロニあべかわ	牛乳、お好み焼き	牛乳、プリン	牛乳、せんべい	牛乳、ミニパン
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前	クッキー	ビスケット	クラッカー	クッキー		ビスケット
昼食	ごはん 松風焼き ひじきの煮物 もやしのみそ汁 柿(3末: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	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 バナナ	ロールパン 焼きから揚げ 春雨サラダ かぼちゃのスープ もも缶	発表会	そばめし 卵スープ バナナ
午後	牛乳、おからドーナツ	牛乳、肉まん	ミニパン、牛乳	牛乳、おかかとじゃこのおにぎり		牛乳、ドーナツ
	23(月)	24(火)なかよし献立	25(水)なかよし献立	26(木)なかよし献立	27(金)	28(土)
午前		ウエハース	クラッカー	せんべい	えびせん	クッキー
昼食	勤労感謝の日	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	ごはん 鮭の塩焼き 芋煮 りんご バナナ(3末)	麦ごはん 筑前煮 ツナ入り卵焼き あさりのみそ汁 バナナ	サンドイッチ バナナ 牛乳
午後		牛乳、スイートポテト	牛乳、いちごタルト風トースト	牛乳、豆腐ココアケーキ	牛乳、キャロットチーズパン	牛乳、ミニパン
	30(月)	【七五三のお祝い】 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 I補け(kcal) 488 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 14.9 カルシウム(mg) 238 食塩相当量(g) 1.3 3歳以上児 I補け(kcal) 588 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 17.9 カルシウム(mg) 296 食塩相当量(g) 1.6				
午前	ボーロ					
昼食	カレーライス マカロニサラダ オレンジ 牛乳					
午後	ブルーノ、ヨーグルト					