

11月の予定献立表

お風呂は
食後1時間あけて



夕食後すぐに入浴すると、消化不良を起こす
可能性があります。胃腸の「消化」という
働きを促すために、1時間はおいてから
入浴するようにしましょう

日が沈むのが日に日にはやくなり、木枯らしの吹く季節になりました。気温や湿度が低くなり
呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも
バランスの良い食事と睡眠、冷えた体を温める「お風呂」で、風邪予防をしましょう。

日	曜	3歳未満児のみ	主食	献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)	
		10時おやつ		主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1	月	ビスケット	ごはん	コーン磯煮、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(豆腐・わかめ)、トマト	牛乳、フランスパン(苺・マ)
2	火	こめ粉クッキー	ごはん	きのこカレー、おかかブロッコリー、みかん、チーズ	牛乳、きゅうりちくわ
3	水			文化の日	
4	木	ハイハイ	さつま芋ご飯	鶏肉の味噌焼き、かぼちゃさつま芋サラダ、みそ汁(玉葱・油揚げ)、きゅうり	ジョアライト、サラダせんべい
5	金	みかん缶	焼きそば	青菜とコーンのサラダ、わかめスープ、チーズ、トマト	牛乳、マカロニ安倍川
6	土	しおポンせん	わかめご飯	牛乳、キャベツときゅうりの正油漬け、けんちん汁	ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
7	日				
8	月	甘辛せんべい	ごはん	納豆、青菜のチャンプルー豆腐、すまし汁(卵・みつば)	牛乳、二色パン(苺・マ)
9	火	ハイハイ	ごはん	焼き鮭(正油風味)、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(大根・生揚げ)、トマト	牛乳、蒸かしさつま芋
10	水	こめ粉クッキー	ごはん	麻婆豆腐、ハンサンスー、中華風ニラ玉汁、みかん	ジョアストロベリー、バナナケーキ
11	木	サラダせんべい	ごはん	ポークジンジャー、小松菜とコーンのサラダ、すまし汁(ふ・葱)、トマト	牛乳、かぼちゃケーキ
12	金	サラダせんべい	ごはん	ししゃも焼き、磯煮大豆、すまし汁(ほうれん草・ふ)、トマト	ヨーグルト、サラダせんべい
13	土	ハイハイ	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(豆腐・えのき)	りんごJ、甘辛せんべい
14	日				
15	月	ぶどうとりんごJ	ごはん	めかじきの角煮、小松菜のおかか和え、みそ汁(かぼちゃ・葱)	牛乳、蒸かしじゃが芋
16	火	しおポンせん	ごはん	筑前煮、ほうれん草おかか和え、すまし汁(チンゲン菜・卵)、みかん	牛乳、ふわふわ団子
17	水	ビスケット	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、青菜とコーンのサラダ、けんちん汁、トマト	ジョアストロベリー、サラダせんべい
18	木	ハイハイ	ごはん	ハンバーグステーキ、おかかブロッコリー、みそ汁(大根・生揚げ)、人参グラッセ	牛乳、フレンチトースト
19	金	こめ粉クッキー	わかめご飯	かぼちゃのそぼろ煮、ナムルほうれん草、みそ汁(もやし・油揚げ)	ヨーグルト、ビスケット
20	土	しおポンせん	そぼろご飯	牛乳、コールスロー、みそ汁(豆腐・わかめ・葱)	ヤクルト、サラダせんべい
21	日				
22	月	こめ粉クッキー	オムライス風	生揚げの煮つけ、おかかブロッコリー、すまし汁(豆腐・みつば)、みかん	牛乳、ロールサンド(チーズ)
23	火			勤労感謝の日	
24	水	ハイハイ	ごはん	鶏肉のから揚げ、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、みかん	牛乳、マカロニ安倍川
25	木	サラダせんべい	スパゲッティ	ナポリタン(あさり)、ヤクルト、おかかブロッコリー、コーンスープ	牛乳、りんごケーキ
26	金	みかん缶	ごはん	肉入り金平牛蒡、小松菜のおかか和え、トマトと玉子のスープ	牛乳、大学芋
27	土	ハイハイ	鮭ご飯	牛乳、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(豆腐・えのき)	ヤクルト、甘辛せんべい
28	日				
29	月	ビスケット	ごはん	ポークカレー(豆)、キャベツとわかめのサラダ、チーズ、みかん	ヨーグルト和え
30	火	ハイハイ	ごはん	焼き鮭(正油風味)、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳、蒸かしさつま芋

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー	574 kcal	たんぱく質	23.6g	脂質	16.8g	カルシウム	265mg
3歳未満児	エネルギー	477 kcal	たんぱく質	19.4g	脂質	13.8g	カルシウム	232mg

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

