





11月の献立表

社会福祉法人 伸和福祉会 希望が丘保育園

| | 曜 | 主食名 | 献立名 | Kcal | おやつ(未満児) |
|----|---|-----------------------|-------------------------------|------|----------|
| 1 | 火 | 焼きそばイタリアン | パインサラダ ごまみそ豆乳スープ | 491 | トースト |
| 2 | 水 | 食パン(りんごジャム) | さつまいもコロッケ 温野菜 キャベツスープ | 494 | 果物 |
| 4 | 金 | ごはん | カレーの煮つけ ほうれん草のおひたし みそ汁 | 358 | チーズ |
| 5 | 土 | 申し込み保育 | | | 菓子 |
| 7 | 月 | コーンライス | ヨーグルトサラダ 野菜スープ | 374 | 菓子 |
| 8 | 火 | カルボナーラ風サンドイッチ | 大根サラダ 白菜と肉団子のスープ チーズ | 400 | 果物 |
| 9 | 水 | ごはん(ごま) | 鮭の味噌マヨネーズ焼き ポイルキャベツ もずくスープ 果物 | 425 | チーズ |
| 10 | 木 | 親子うどん | さつまいもサラダ 果物 | 449 | トースト |
| 11 | 金 | お誕生会スペシャルメニュー | | | 菓子 |
| 12 | 土 | 申し込み保育 | | | 菓子 |
| 14 | 月 | ごはん | 豚じゃがさつま煮 のり酢和え みそ汁 | 419 | 果物 |
| 15 | 火 | トマトクリームスパゲッティ | グリーンサラダ かに豆腐スープ | 477 | 蒸しパン |
| 16 | 水 | ごはん | 鯖のカレー竜田揚げ 千草和え みそ汁 | 497 | 果物 |
| 17 | 木 | 食パン(ブルーベリー&マーガリン) | 豆腐のかくれんぼサラダ 秋のシチュー ゼリー | 464 | 菓子 |
| 18 | 金 | 麻婆丼 | 柿と大根のハニーマリネ チンゲン菜のかきたま汁 | 509 | チーズ |
| 19 | 土 | 申し込み保育 | | | 菓子 |
| 21 | 月 | さつまいもカレー | かに風味サラダ みそ汁 | 480 | 果物 |
| 22 | 火 | 広東麺 | ブロッコリーサラダ 果物 | 462 | フルーチェ |
| 24 | 木 | ごはん(ふりかけ) | たこ焼きポテト ニラ玉スープ 果物 | 514 | 菓子 |
| 25 | 金 | ごはん(ごま塩) | 大豆の磯煮 みそ汁 果物 | 396 | 果物 |
| 26 | 土 | 申し込み保育 | | | 菓子 |
| 28 | 月 | さつまいもごはん | 手作りさつま揚げ ブロッコリー せんべい汁 | 419 | 菓子 |
| 29 | 火 | ツナサンド | 豚肉ときゅうりの中華和え そうめん汁 チーズ | 422 | 果物 |
| 30 | 水 | ごはん | 厚揚げと野菜の五目煮 みそ汁 ヨーグルト | 453 | 果物 |
| 20 | 回 | ←給食日数と1か月のカロリーの平均値です→ | | 447 | |

※さつまいもの残量によって献立が変わることがあります。

11月の目標・・・ 手洗い・うがい～手洗い・うがいで風邪予防！～