

## 平成 29年度 11月分 献立表

日	曜	10時おやつ	主食	副食	3時おやつ	
1	水	ココナッツサブレ・牛乳	和風きのこスパゲティ	・コーンサラダ・スープ・柿	じゃこトースト・牛乳	
2	木	ウエハース・カルピス	ロールパン	・白身魚フライ・マカロニソテー・ブロッコリー・かぼちゃのポタージュ	フルーツポンチ	
3	金		* 文化の日 *			
4	土	クラッカー・牛乳	きつね丼	・三色和え・味噌汁	クッキー	
5	日					
6	月	ココナッツサブレ・カルピス	豆パン	・サーモンムニエル・ごまサラダ・スープ	揚げたこ焼き・牛乳	
7	火	マリー・牛乳	ごはん	・麻婆豆腐・春雨の中華和え・卵スープ	大学芋・牛乳	
8	水	クラッカー・牛乳	丹後ばら寿司	・胡麻和え・すまし汁・みかん	ストロベリーヨーグルト	
9	木	ウエハース・カルピス	ふりかけごはん	・豚肉ときのこの和風炒め・がんもの含め煮・白菜の味噌汁	セサミマフィン・牛乳	
10	金	エイセイポーロ・牛乳	ミルクパン	・チキンピカタ・ドレッシング和え・オニオンスープ	ゆかりおにぎり・田作り	
11	土	ギンピスアスパラガス・牛乳	豚骨ラーメン	・中華和え・パナナ	クッキー	
12	日					
13	月	ウエハース・カルピス	ごはん	・プリの照り焼き・白菜のポン酢和え・里芋磯煮・味噌汁	おとクラッカー・牛乳	
14	火	エイセイポーロ・牛乳	黒糖パン	・和風煮込みハンバーグ・蒸し野菜・白菜とコーンのスープ	りんごゼリー	
15	水	ギンピスアスパラガス・牛乳	きつねうどん	・そばろ煮・法蓮草のお浸し	フレンチトースト・牛乳	
16	木	クラッカー・カルピス	ケチャップライス	・えびフライ・ブロッコリー・りんご・コンソメスープ	じゃが丸くん・牛乳	
17	金	マリー・牛乳	ロールパン	・マカロニグラタン・キャベツサラダ・キノコスープ	お好み焼き	
18	土	ココナッツサブレ・牛乳	ゆかりごはん	・肉じゃが・具だくさん汁	クッキー	
19	日					
20	月	クラッカー・カルピス	豆パン	・チキンカツ・さつま芋サラダ・野菜スープ	マーブルケーキ	
21	火	ココナッツサブレ・牛乳	* お弁当の日 *			アップルパイ
22	水	ギンピスアスパラガス・牛乳	ごはん	・鯖の塩焼き・切干大根煮・小松菜のお浸し・味噌汁	ラスク・牛乳	
23	木		* 勤労感謝の日 *			
24	金	ウエハース・牛乳	焼きそば	・ゆかり和え・りんご・中華スープ	プリン・牛乳	
25	土	マリー・牛乳	チキンとほうれん草のカレー	・コーンサラダ	クッキー	
26	日					
27	月	ギンピスアスパラガス・カルピス	ごはん	・青椒肉絲・ツナ和え・中華スープ	豆腐ドーナツ・牛乳	
28	火	ココナッツサブレ・牛乳	ぶどうパン	・チキンのクリームシチュー・ハムサラダ・オレンジ	ひじき御飯おにぎり	
29	水	ウエハース・牛乳	ふりかけごはん	・豚肉の根菜煮・青梗菜のお浸し・玉ねぎの味噌汁	おつまみピザ・牛乳	
30	木	クラッカー・カルピス	五目うどん	・小松菜のごま和え・ふかし芋	ジャムサンド・牛乳	

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	573	22.6	16.7	257	2.6	185	0.27	0.35	31	4.4	2.0
目標量	580	21.8	16.1	261	2.4	207	0.31	0.35	18	4.5	1.9
充足率	99%	104%	103.7%	98%	108.3%	89%	87%	100%	172%	98%	105%
3才未満児	511	19.6	15.3	312	1.8	166	0.21	0.33	24	3.4	1.5
目標量	510	19.1	14	237	2.5	210	0.28	0.31	19	4.1	1.8
充足率	100%	103%	109%	132%	72%	79%	75%	106%	126%	83%	83%

