



日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
1	木	牛乳	麦ごはん	ジャージャン豆腐 キャベツとにらの卵とじ汁 フルーツヨーグルト	麦茶 あったかうどん
2	金	りんごジュース	麦ごはん	鯖のみそ煮 麩と青菜のすまし汁 おから煮	牛乳 ビスケット
5	月	牛乳	麦ごはん	筑前煮 白菜のみそ汁 果物(白桃缶・黄桃缶)	牛乳 じゃがバター
6	火	麦茶 チーズ	麦ごはん	かんぴょうグラタン 野菜スープ 果物(りんご)	麦茶 みそおにぎり
7	水	牛乳	麦ごはん	コロケ 栄養きんぴら みそけんちん汁	牛乳 ココア麩のラスク
8	木	飲むヨーグルト	麦ごはん	「わ食の日」さんまの煮つけ 豚汁 ほうれん草ともやしのごま酢あえ	牛乳 ジャムサンド
9	金	牛乳	麦ごはん	ハヤシライス ヨーグルトサラダ 麦茶	牛乳 せんべい
12	月	牛乳	麦ごはん	八宝菜 中華スープ さつま芋とりんごの甘煮	牛乳 チーズ入りもち
13	火	牛乳	◎	「七五三」デコレーションすし ほうれん草のすまし汁 果物(みかん缶)	麦茶 肉まん
14	水	りんごジュース	麦ごはん	おでん 手作りふりかけ 果物(バナナ)	麦茶 イチゴパバロア
15	木	牛乳	麦ごはん	麻婆豆腐 かき卵スープ 果物(黄桃缶・パイン缶)	牛乳 青菜とわかめのごはん
16	金	牛乳	麦ごはん	親子煮 キャベツとじゃがいものみそ汁 果物(グレープフルーツ)	牛乳 クッキー
19	月	牛乳	麦ごはん	白身魚のコーンクリーム焼き 野菜スープ ほうれん草と白菜のごまあえ	ココアミルク パン粉パンケーキ
20	火	麦茶 チーズ	麦ごはん	照り焼きチキン 千切り野菜のスープ 果物(パイン缶・白桃缶)	麦茶 赤飯 漬物
21	水	牛乳	麦ごはん	生揚げの五目煮 かんぴょうの卵とじ汁 果物(りんご)	牛乳 さつまいも蒸しパン
22	木	りんごジュース	麦ごはん	ししゃもフライ 大根のみそ汁 茎わかめの炒め煮	牛乳 サケおにぎり
26	月	牛乳	◎	ビビンバ 春雨わかめスープ 果物(みかん缶)	牛乳 マカロニあべかわ
27	火	牛乳	麦ごはん	かぼちゃハンバーグ 野菜スープ 果物(パイン缶)	牛乳 しらすおかかごはん
28	水	牛乳	麦ごはん	白身魚の照り焼き 麩のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳 コーンフレーク
29	木	牛乳	麦ごはん	しゅうまい 小松菜のみそ汁 切り干し大根の炒め煮	麦茶 ウインナーパンケーキ
30	金	麦茶 チーズ	麦ごはん	スナックレバー パンプキンスープ キャベツと白菜のおかかあえ	りんごジュース せんべい

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。  
作りたいメニューがありましたら保育士まで声をかけて下さい。

## 給食だよ!

寒暖の差がある季節の変わり目は体調を崩しやすいです。  
食事のバランスと生活リズムを整えて乗り切りましょう。



### 1食あたり 平均栄養価

	3～5歳 (主食除く)	1～2歳 (完全給食)
エネルギー	372Kcal	492Kcal
たんぱく質	16.6g	18.2g
脂質	14.6g	14.1g
食塩	1.9g	1.6g



11月23日は勤労感謝の日 ～勤労を尊び、生産を祝い、皆が感謝しあう日～

「動植物の命をいただきます」という意味があります。

いただきます! ごちそうさま



漢字で書くと「ご馳走さま」。馳走は走りまわるとい意味です。私たちが食事をとることができるように駆け回ってくれた様々な人への感謝を表しています。