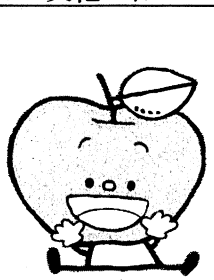
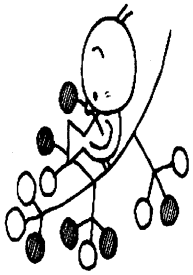
R8年度　11月　こんだて表　　天昌寺保育園

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3　文化の日	4	5	6	7
	ごはん		ごはん	パン	ごはん	（ピラフ）
	華風卵焼き ごまポテト いそべ和え 玉葱と高野豆腐 の味噌汁		揚げ豆腐野菜あん 切り干し大根の煮物 かりぽり和え じゃがいもとわかめ の味噌汁	鶏肉のカルピス焼き マーボー春雨 ブロッコリーサラダ 根菜スープ	鯖の味噌煮 煮豆 梅和え もやしと人参 の味噌汁	チャウダー 果物 （おにぎりの日）
	揚げパン 果物 ・ 牛乳		ココアケーキ 果物 ・ 牛乳	どら焼き 果物 ・ 牛乳	フライドポテト 果物 ・ 牛乳	バウムクーヘン 果物 ・ 牛乳
	379/18.4/16.7/1.1		501/18.6/20.7/1.6	497/24.5/27.9/1.5	501/25.0/22.3/1.3	420/16.0/17.6/0.3
	385/14.8/11.4/0.9		486/15.3/14.9/1.2	406/19.1/21.3/1.2	486/20.3/16.1/1.0	426/14.8/13.1/0.6
8	9	10ぴ・スイミング	11　誕生会	12運動遊び教室	13	14
	ごはん	パン		パン	ごはん	（チャーハン）
	シューマイ きんぴらごぼう 甘酢和え ニラと卵 の味噌汁	チーズミートローフ 厚揚げミートソース わかめのツナ和え 野菜スープ	キンパ風混ぜご飯 さんまのかば焼き 中華和え 豚汁 ココアゼリー	魚のフライ ポトフ バンバンジー 豆腐スープ	ひりょうず 野菜炒め さつまいもサラダ 白菜と人参 の味噌汁	ワンタンスープ 果物 （おにぎりの日）
	みそもち 果物 ・ 牛乳	きつねうどん 果物	イチゴミルクサンド 果物 ・ 牛乳	ゆかりおにぎり 果物 ・ 牛乳	オレンジケーキ 果物 ・ 牛乳	ジャムサンド 果物 ・ 牛乳
	472/23.3/20.6/2.5	351/20.6/15.2/1.6	591/17.3/22.7/1.6	437/23.8/18.0/1.6	487/18.0/25.1/1.4	403/17.2/15.9/0.8
	460/19.1/15.0/2.0	329/18.2/13.5/1.4	471/13.6/18.2/1.2	360/18.8/13.5/1.4	477/14.7/18.5/1.1	347/13.4/11.0/0.8
15	16	17	18 お弁当の日	19	20	21
	ごはん	パン		ごはん	ごはん	（鮭わかめごはん）
	ホッケの塩焼き ひじきの炒り煮 ごま和え 玉葱と人参 の味噌汁	ココット マカロニソテー ポテトサラダ きのこスープ	手作りお弁当 白菜と油揚げ の味噌汁	八宝菜 ごぼうの唐揚げ 春雨中華和え かぶと厚揚げ の味噌汁	つくね焼き すき昆布の煮物 納豆 キャベツと高野豆腐 の味噌汁	けんちん汁 果物 （おにぎりの日）
	クッキー 果物 ・ 牛乳	クッパ 果物	ゼリー 果物 ・ せんべい	じゃこトースト 果物 ・ 牛乳	さつまいも蒸しパン 果物 ・ 牛乳	ドーナツ 果物 ・ 牛乳
	370/19.4/16.7/1.6	349/13.2/10.4/1.6	151/3.9/0.6/0.7	415/19.1/20.0/1.8	474/25.2/17.7/1.7	432/20.0/22.4/1.1
	382/15.9/11.7/1.2	327/12.1/9.7/1.4	122/3.1/0.4/0.6	417/15.6/14.3/1.3	464/20.5/12.4/1.2	405/17.6/16.9/1.0
22	23勤労感謝の日	24ぴ・スイミング	25	26	27	28
		パン	ごはん	パン	ごはん	（ひじきごはん）
		高野豆腐エビチリ チャーメン ツナサラダ わかめスープ	鶏のから揚げ 筑前煮 なめたけ和え 白菜ときのこ の味噌汁	グラタン 大豆カレー煮 切り干し大根サラダ 卵スープ	生姜焼き 南瓜の甘煮 五目和え 大根とふのり の味噌汁	肉団子スープ 果物 （おにぎりの日）
		ごまマフィン 果物 ・ 牛乳	スイートポテト 果物 ・ 牛乳	カレーうどん 果物	ピザトースト 果物 ・ 牛乳	ヨーグルト 果物・ごませんべい
		495/26.6/22.7/1.5	435/21.2/20.4/1.8	398/18.2/14.4/1.8	423/21.4/16.2/1.8	451/21.4/24.0/0.9
		410/20.7/17.2/1.4	434/17.2/14.7/1.4	364/16.2/13.0/1.4	426/17.5/11.2/1.2	427/17.8/18.8/1.0
29	30					
	ごはん				未満児主食	上段、以上児 下段、未満児 の目標栄養価 （左から） エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩（g）
	煮魚 かき揚げ ゆかりきゅうり 豆腐となめこ の味噌汁				おかず 汁物	
	南瓜マフィン 果物 ・ 牛乳				午後のおやつ	
	447/21.4/20.7/1.5				以上児栄養価	500/22.0/19.0/1.8
	442/17.4/14.8/1.2				未満児栄養価	500/18.0/16.0/1.6

11月の予定



◎11日（水）・・・誕生会
完全給食です。以上児さんの主食はいりません。

◎18日（水）・・・お弁当の日
手作り弁当のご準備をお願いします。





★都合により献立を変更することがあります。