

三永太陽保育園 11月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。
 ※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいませよう宜しくお願い致します。2024年11月1日

	月	火	水	木	金 1	土 2	
午前 おやつ					ぎゅうにゅう ソフトせんべい	【生活発表会】 	
お昼 ごはん					ごはん ぶたにくのしょうがやき あおのりポテト すましじる オレンジ		
午後 おやつ					ぎゅうにゅう りんごヨーグルトむしパン		
	4	5	6	7	8	9	
午前 おやつ	【振替休日】 	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ほうれんそうとこまつなせんべい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	【秋の遠足】 	ぎゅうにゅう チョコイス	
お昼 ごはん		しおラーメン じゃがいものちゅうかあえ みかんかん	ごはん たらのいそべあげ はるさめのすのもの みそしる りんご	ごはん とうふのちゅうかに ちゅうかスープ キウイフルーツ		たんたんどん だいこんいりわかめスープ バナナ	
午後 おやつ		おちゃ そぼろおにぎり	ぎゅうにゅう マスカットゼリー	ぎゅうにゅう スイートポテト		ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース	
	11	12	13	14	15	16	
午前 おやつ	ぎゅうにゅう こざかなせんべい	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ウエハース	おちゃ ハイハイ	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ちょぼちょぼクッキー	
お昼 ごはん	ツナときのこのスパゲティ キャベツのわかめサラダ ももかん	ごはん カレーのやさいあんかけ そえやさい みそしる ブルーベリーゼリー	ごはん ミートボールのトマトシチュー ハワイアンサラダ オレンジ	ごはん こうやどうふとやさいのにも はっぼうじる かき	【たんじょうかい】 ☆おたのしみメニュー☆	しおこんぶのチャーハン ほうれんそうのナムルふう かふうスープ バナナ	
午後 おやつ	おちゃ チーズおかかおにぎり	ぎゅうにゅう インドサモサ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	ぎゅうにゅう ヨーグルトパフェ		ぎゅうにゅう レアチーズケーキ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	18	19	20	21		22	23
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう ほうれんそうとこまつなせんべい	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう サラダせんべい	【勤労感謝の日】 	
お昼 ごはん	にくうどん れんこんとひじきのサラダ パインかん	パン かぼちゃシチュー さわやかあえ りんご	マーボーナスどん バンサンスー いちご	ごはん さけのわふうムニエル ごしよあえ みそしる ヨーグルト	ごはん とうふチキンナゲット やさいのごまみそドレッシング すましじる ももかん		
午後 おやつ	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	おちゃ はりはりおにぎり	ぎゅうにゅう ミルクずもち	ぎゅうにゅう ツナとポテトのおやき	ぎゅうにゅう オレンジゼリー		
	25	26	27	28	29	30	
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう こざかなせんべい	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう たまごボーロ	
お昼 ごはん	ごもくラーメン ちゅうかサラダ みかんかん	ごはん あかうおのゆうあんやき もやしのおかかあえ みそしる キウイフルーツ	ごはん あげどりのきのこあんかけ わかめのすのもの すましじる パインかん	ポークカレー せとうちさっぱりマヨサラダ りんご	ごはん とうふハンバーグ ごもくきんぴら だいこんとベーコンのコンソメスープ ももかん	ひじきごはん あおなのあえもの とんじる バナナ	
午後 おやつ	おちゃ こまつなとじゃこのおにぎり	ぎゅうにゅう かぼちゃスコーン	おちゃ ホワイトポンチ	ぎゅうにゅう サブレ	ぎゅうにゅう パインチーズクラッカー	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース	

月間平均栄養摂取量

一日平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
3歳以上児	542kcal	20.5g	16.7g	82.1g	1.6g
3歳未満児	468kcal	17.9g	15.9g	67.8g	1.3g