

11月

リトルキッズ献立カレンダー 後半



実相保育園

	月	火	水 11月15日	木 11月16日	金 11月17日	土 11月18日	日 11月19日
おひるごはん							休園日
			●鮭ちらし寿司 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの漬け焼き 鶏肉と千ゲン菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃとれんこんの炒め物 スープ ※フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き きゅうりと人参のサラダ みそ汁 ※フルーツ(柿)	
栄養価			Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/16.2/9.9/40.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/12.8/7.2/39.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/11.4/8.3/44.9/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/8.9/9.6/37.6/0.7	
	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
おひるごはん				勤労感謝の日 休園日			休園日
	鉄分強化! ふりかけご飯 カラスカレイの変わり西京風焼き 豆腐のやわらか煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉の治部煮風 さつま芋のツナ炒め みそ汁 ※フルーツ(バナナ)	ご飯 白系タラのマヨネーズ焼き 白菜と鶏ささみのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)		しらすの米粉かき揚げ丼 豚肉とキャベツの煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の彩り炒め ひじきの炒り煮 すまし汁 ※フルーツ(柿)	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/10.3/11.1/46.4/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/12.0/6.8/47.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.3/8.1/41.7/0.6		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/11.2/9.4/53.1/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/9.3/8.8/36.6/0.8	
	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
おひるごはん							
	ご飯 鶏肉とさつま芋の中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁 ※フルーツ(バナナ)	ご飯 白系タラと野菜のみそ炒め キャベツと鶏肉のとうみ煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯 鮭のねぎ風味焼き ●豆腐田楽風(岩手県) ●いものこ汁(岩手県) フルーツ(柿)	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(みかん缶)			
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/12.3/11.7/47.4/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/12.1/6.1/43.5/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/15.8/8.2/42.7/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.0/6.6/53.7/1.0			

※都合により、献立を変更する場合がございます。