

# 11月 リトルキッズ献立カレンダー 前半



実朝保育園

	月	火	水	木	金	土	日	
			11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	
おひるごはん			<p>ご飯                      鮭のねぎ風味焼き                      厚揚げともやしの煮物                      みそ汁                      フルーツ(柿)</p>	<p>ご飯                      豚肉と野菜のトマト煮                      大根とパプリカのごまサラダ                      スープ                      フルーツ(バナナ)※</p>	<p>文化の日</p> <p>休園日</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯                      白糸タラの和風ステーキ                      豚肉とかぶの煮物                      みそ汁                      フルーツ(りんご)変更</p>	<p>休園日</p>	
	栄養価		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/16.0/10.8/41.4/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.3/6.9/40.4/0.7		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/12.7/5.2/43.5/0.7		
	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	
おひるごはん	<p>カレーライス                      マカロニサラダ                      スープ                      フルーツ(みかん缶)</p>	<p>ご飯                      助宗タラの竜田焼き                      鶏肉とキャベツの煮物                      みそ汁                      フルーツ(柿)</p>	<p>けんちんうどん                      かぼちゃと豚肉のどろみ煮                      フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯                      鮭の甘酢漬け                      小松菜のごま和え                      みそ汁                      フルーツ(りんご)変更</p>	<p>ご飯                      豆腐と鶏肉のみそ煮                      きゅうりとコーンのツナサラダ                      すまし汁                      フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯                      助宗タラの照り焼き                      豚じゃが                      みそ汁                      フルーツ(オレンジ)</p>	<p>休園日</p>	
	栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.0/6.6/53.7/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/12.2/6.0/41.1/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.8/6.1/38.5/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/11.4/6.9/40.4/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.7/9.4/43.3/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/14.2/5.5/44.3/0.7	
	11月13日	11月14日						
おひるごはん	<p>ご飯                      カラスカレイのパン粉焼き                      玉ねぎの根菜煮                      みそ汁                      フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯                      ハンバーグケチャップソース                      かぶとワカメのサラダ                      みそ汁                      フルーツ(柿)※</p>					<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>
	栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/8.8/9.2/44.1/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/11.6/9.3/42.9/0.8					

※都合により、献立を変更する場合がございます。