



# 30年11月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：647Kcal  
 たんぱく質：24g  
 脂質：20.5g  
 塩分：1.8g

旬の食材  
 ・鮭  
 ・さつまいも  
 ・大根  
 ・きのこ  
 ・柿



～五感を知ろう～  
 五感を使って味わう  
 献立にはマークが  
 ついています。  
 今月は  
 『味わう・舌で感じよう』  
 他にもあるかな？

※6日の食体験、22日の食育は5歳児さんが対象です。

新田保育園・ひだまり保育園

	火	水	木	金	土
			1	2	3
					☆文化の日☆ 
5	6	7★参観	8	9	10
三色そばろ丼 (卵・豚ミンチ・いんげん) 人参しりしり わかめと麩の味噌汁 豆乳ミルク餅 牛乳	☆食体験：ぎょうざの皮のピザ☆ ごはん 肉豆腐 蒸しかぼちゃ かき玉汁 ぎょうざの皮のピザ 牛乳	ごはん さばの塩焼き 青菜のお浸し にゅうめん カルルスとラムネ 牛乳	ごはん 豚肉のカレー風味炒め ブロッコリーのおかか和え 大根とうす揚げの味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	ごはん 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ ミネストローネ クラッカーサンド 牛乳	醤油ラーメン 小松菜のナムル バナナ おもちちゃん 牛乳
12	13	14	15	16	17
ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 高野豆腐煮 玉葱と青菜の味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん 柳川風煮 切干大根の酢の物 ほうれん草とうす揚げの味噌汁 ジャムサンド 牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め 大和まなごま和え 南瓜とわかめの味噌汁 手作り白玉だんご お茶	☆七五三☆ 赤米ごはん 鶏肉の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え 豆腐と三つ葉のすまし汁 抹茶ケーキ 牛乳	ごはん 白身魚の煮付け 大豆の五目煮 豚汁 お好み焼き 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 チーズ キャラメルリング 牛乳
19	20★お誕生日会	21	22	23	24
ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ 麩とわかめの味噌汁 コーンフレーク 牛乳	ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ オレンジジュース	麦ごはん・納豆 鮭の南部焼き ふろふき大根 小松菜と玉葱のすまし汁 ごま塩クッキー 牛乳	☆食育：きのこ☆ きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ 豆腐とコーンのスープ きな粉おにぎりと食べる煮干し お茶	☆勤労感謝の日☆ 	焼きそば 具だくさん味噌汁 パイン缶 レモンフラワー 牛乳
26	27	28	29★おいもクッキング	30	
ごはん カラフトししゃもの磯辺揚げ ブロッコリーの塩麹和え 麩とほうれん草の味噌汁 レーズン蒸しパン 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 切干大根ナムル わかめスープ じゃこマヨトースト 牛乳	☆お米丸と日本めぐり☆ 鶏飯(けいはん) ちんげん菜の和え物 南瓜煮 スープ がね 牛乳	カレーライス グリーンサラダ チーズ プリンとカルルス 牛乳	ミネラルロール チキンソテーマトソースかけ ジャーマンポテト コンソメスープ おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶	