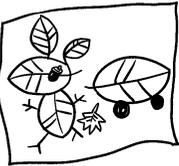


2024年11月献立予定表

湯沢乳児保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	<p>よくかんで食べよう</p> <p>11月8日は『いい歯の日』です。 右左右左と、順番によくかんで食べると、あごの発育や虫歯予防、肥満予防につながります。</p> <p>食物繊維をとりましょう</p> <p>食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。意識的に食物繊維をとるようにしましょう。</p>				1 牛乳 せんべい	2 牛乳 せんべい
昼食					ごはん なすのみそ汁 ホッケの塩焼き 人参のそぼろ煮 果物	きのこうどん ほうれん草のおひたし 果物
午後					麦茶 ひじきおにぎり	牛乳 クラッカー
午前	4 文化の日 振替休日	5 牛乳 ビスケット	6 牛乳 せんべい	7 牛乳 ウエハース	8 牛乳 せんべい	9 牛乳 せんべい
昼食		ごはん えのきと豆腐のみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの華風サラダ 果物	焼きそば チンゲン菜スープ 南瓜の甘煮 果物	ごはん 玉ねぎのみそ汁 麻婆豆腐 小松菜とコーンの和え物 果物	ごはん 豚汁 鮭の塩焼き マカロニサラダ 果物	温にゆう麺 小松菜と人参の和え物 果物
午後		牛乳 スティックパン	麦茶 わかめおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 ビスコ
午前	11 牛乳 せんべい	12 牛乳 クラッカー	13 牛乳 せんべい	14 牛乳 リッツ	15 牛乳 せんべい	16 牛乳 せんべい
昼食	ごはん わかめのみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋のレモン煮 果物	ごはん 麺スープ 白身魚のフライ ポテトサラダ 果物	カレーライス きのこスープ ナムル野菜 果物	ごはん 大根のみそ汁 ふわふわチキンナゲット コールスローサラダ 果物	ごはん もやしのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのおかが和え 果物	ナポリタン コーンスープ 果物
午後	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 お麩ラスク	麦茶 鮭わかめおにぎり	牛乳 ジャムサンド	麦茶 塩昆布おにぎり	牛乳 ビスケット
午前	18 牛乳 せんべい	19 牛乳 ウエハース	20 牛乳 せんべい	21 牛乳 ビスコ	22 牛乳 せんべい	23 勤労感謝の日
昼食	ごはん 青菜のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め もやしのゆかり和え 果物	ごはん たまごスープ 鯖のカレー風味焼き ひじき炒め煮 果物	ごはん クリームシチュー やわらか肉団子 小松菜のツナ和え 果物	ごはん 芋の子汁 厚揚げと豚肉のとろとろ煮 ポリポリ胡瓜 果物	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 さんまのみぞれ煮 サラスパサラダ 果物	 勤労感謝の日
午後	麦茶 ごまじゃこおにぎり	フルーチェ せんべい	牛乳 チャーハンおにぎり	麦茶 ゆかりおにぎり	牛乳 ビスケットパン	
午前	25 牛乳 せんべい	26 牛乳 クラッカー	27 牛乳 せんべい	28 牛乳 リッツ	29 牛乳 せんべい	30 牛乳 せんべい
昼食	ごはん 白菜のみそ汁 豚肉と大根の煮物 人参サラダ 果物	ごはん さつま汁 鮭のごまみそ焼き キャベツのおかか和え 果物	野菜ラーメン 焼きポテト 果物	ごはん かぶのみそ汁 鶏むね肉のパン粉焼き 三色ごま和え 果物	ごはん 豆腐のみそ汁 肉じゃが ブロッコリーのおひたし 果物	三色丼 玉ねぎのみそ汁 果物
午後	麦茶 わかめおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ごましおおにぎり	ぶどうゼリー せんべい	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 ウエハース

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、454kcal、たんぱく質 18.9g、脂質 16.1g、カルシウム 248g、鉄 1.9g、塩分 1.3g