




	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11月15日は、『七五三』 	今月の1人当たりの栄養量 エネルギー401kcal たんぱく質18.8g 脂質17.2g カルシウム212mg 鉄分2.0mg 塩分1.8g	1	2	3	4
屋食			わかめのみそ汁 麻婆豆腐 ナムル野菜 果物	麺スープ ささみフライ ポテトサラダ 果物	文化の日 	和風カレー丼 わかめスープ 果物
午後			牛乳 ビスケット	牛乳 りんごケーキ		牛乳 パン
	6	7	8	9	10	11
屋食	チンゲン菜のスープ 豚肉の生姜焼き さつまいものサラダ 果物	青菜と厚揚げのみそ汁 タラの西京漬け焼き 切干大根の炒め煮 果物	ナポリタン コンソメスープ チキンナゲット ボイルブロッコリー 果物	五目汁 肉じゃがコロケ キャベツの塩昆布和え 果物	なめこのみそ汁 鶏のごまソース焼き ぎんびらサラダ 果物	心の卵とし丼 大根のみそ汁 果物
午後	牛乳 せんべい	牛乳 洋風粉ふき芋	牛乳 ブッセ	フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 マーラーカオ	牛乳 パン
	13	14	15	16	17	18
屋食	豆腐のすまし汁 白身魚のみぞれあんかけ 三色おかかかえ 果物	かぶのみそ汁 鶏の照り焼き 春雨サラダ 果物	キーマカレー 野菜スープ 大学かぼちゃ 果物	キャベツのみそ汁 ほっけの塩焼き 筑前煮 果物	ニラ玉スープ 豚肉のみそ炒め 小松菜のおひたし 果物	麻婆野菜丼 きのこのスープ 果物
午後	牛乳 スナックスティック	牛乳 クッキー	ヨーグルト せんべい	牛乳 揚げパン	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 パン
	20	21	22	23	24	25
屋食	白菜のみそ汁 鶏のマーマレード煮 かぼちゃサラダ 果物	けんちん汁 鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮 果物	野菜みそラーメン 春巻き ポリポリ胡瓜 果物	勤労感謝の日 	シチュー 肉団子 マカロニサラダ 果物	中華丼 心のみそ汁 果物
午後	プリン せんべい	牛乳 デニッシュパン	牛乳 せんべい		牛乳 バナナ せんべい	牛乳 パン
	27	28	29	30	7歳(女)、5歳(男)、3歳(男女)の子ども の成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。 また、七五三に「千歳飴」を食べることで、「細く 長く、粘り強く、健やかに成長するように」と祈願 する意味も込められています。	
屋食	豚汁 イワシのりんご煮 もやしのチャンプルー 果物	もずくのスープ 松風焼き ひじき炒め煮 果物	豆苗のスープ カレー風味のトマト煮 サラスパサラダ 果物	南瓜の豆乳みそスープ アジメチ コールスローサラダ 果物		
午後	牛乳 せんべい	ミロ プリッツ	牛乳 カステラサンド	牛乳 青のりラスク		

・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。

※ 11月8日、22日は、白ごはんを少し持ってきてください