



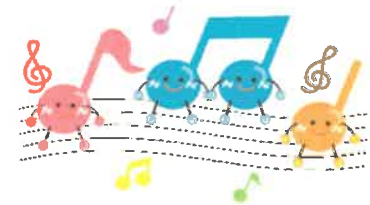
令和6年 11月の献立表



遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)		3時おやつ	
1	金	ごはん	ひじきハンバーグ	ブロッコリーとツナ和え 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	パンケーキ
2	土	ごはん	ナポリタン	竹輪のごま炒め スープ 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	おせんべい
4	月	振替休日						
5	火	ごはん	親子煮	納豆和え 味噌汁 果物	牛乳	バナナ	スキム	バナラッキー
6	水	ごはん	炒り豆腐	ハロハロわかめ 味噌汁 果物	牛乳	チーズ	牛乳	米菓子
7	木	ごはん	魚の磯辺揚げ	切干大根のツマヨサラダ 吸物 ポト	牛乳	りんご	スキム	バナナ
8	金	ごはん	マカロニグラタン	五色和え スープ 果物	牛乳	バナナ	スキム	ローソクパン
9	土	ごはん	きつねうどん	ウインナーソテー 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	おせんべい
11	月	カレー	豆腐のキーマカレー	シーチキンサラダ 果物	牛乳	りんご	牛乳	マドレーヌ
12	火	ごはん	魚の変わり西京焼き	法蓮草のゴマ和え 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	ツナパン
13	水	ごはん	高野豆腐の卵とじ	磯香和え 味噌汁 ヨーグルト	牛乳	バナナ	牛乳	スイートポテト
14	木	お弁当の日			牛乳	クラッカー	牛乳	米菓子
15	金	ごはん	大根と鶏肉の煮物	チンゲン菜ナムル 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	くず練り
16	土	ごはん	五目そうめん	炒り卵 果物	牛乳	バナナ	牛乳	おせんべい
18	月	カレー	ポークカレー	野菜サラダ 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	マシマロパン
19	火	ごはん	魚のマヨネーズ焼き	中華風和え 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	パイ菓子
20	水	ごはん	豆腐のまさご揚げ	大根サラダ 味噌汁 果物	牛乳	チーズ	牛乳	ミニブッセ
21	木	ごはん	筑前煮	わかめ和え 吸物	牛乳	バナナ	スキム	りんご
22	金	パン	コーンピザ	人参しりしり 野菜スープ 果物	牛乳	りんご	スキム	ココアプリン
23	土	勤労感謝の日						
25	月	誕生会	三色丼	さつまいもサラダ 吸物 ヨーグルト	牛乳	りんご	牛乳	フルーツパフェ
26	火	おにぎりの日			牛乳	クラッカー	牛乳	米菓子
27	水	ごはん	魚のあんかけ	キャベツ和え 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	パウンドケーキ
28	木	パン	サンドイッチ(サラダ、タマゴとハム) スープ 果物	牛乳	チーズ	牛乳	クッキー菓子	
29	金	ごはん	豚肉の野菜炒め	ごま酢和え 吸物 果物	牛乳	ビスケット	スキム	お麩ラスク
30	土	☆ ☆ ☆ お遊戯会 ☆ ☆ ☆						

誕生会、パンの日は箸のみお願いします。
 ※都合により献立変更することがあります



鍋料理は栄養満点！

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節！肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。