



11月の予定献立表



令和6年度

竹駒保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
献立	<p>いつまでも健康な歯を守ろう!</p>				1	2
未満児主食					ごはん	ごはん
おやつ					りんごパイ 牛乳	
日	4	5	6	7	8	9
献立	振替休日	♡ほかほかごはん♡ ポテトオムレツ マカロニツナサラダ ささみスープ キウイフルーツ	ちくわの二色揚げ アスパラサラダ なめこ汁 柿	さばのみそ煮 青菜の煮浸し せんべい汁 りんご	ミートローフ かみかみ大根サラダ ラーメン入りかきたま汁 みかん	手作り弁当
未満児主食		しめじごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ		アメリカンドック 牛乳	スポロン せんべい	ハムサンド 牛乳	小倉白玉 牛乳	
日	11	12	13	14	15	16
献立	魚のホイル焼き ごぼうサラダ きのこのスープ 柿	☆ほかほかごはん☆ マカロニグラタン ヤーコンのきんぴら すまし汁 りんご	総練習 おにぎり弁当 野菜ジュース (お箸セットを 持たせてください)	いり豆腐 胡瓜と春雨の和え物 しめたま汁 みかん	スコッチエッグ りんごサラダ ほうれん草のみそ汁 ミニトマト	発表会
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
おやつ	二色団子 牛乳	ふかし芋 牛乳	ヨーグルト せんべい	フライドポテト 牛乳	ジョア せんべい	
日	18	19	20	21	22	23
献立	豆腐とホタテの炒め物 春雨酢物 豆麩のみそ汁 キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ 五目大豆 青菜のごま和え もやしのみそ汁 柿	ひじき卵 大根サラダ きのこ里芋のスープ みかん	鮭ボール わかめマヨネーズサラダ コンソメスープ りんご	松風焼き 親子サラダ 油揚げのみそ汁 ミニトマト	勤労感謝の日
未満児主食	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	カボチャのスコーン 牛乳	ホットドック 牛乳	芋かりんとう 牛乳	豆乳ババロア サブレ	かまもち 牛乳	
日	25	26	27	28	29	30
献立	南瓜オムレツ 三色サラダ ベーコンスープ みかん	☆ほかほかごはん☆ 変わり納豆 里芋の煮付 かにぱっとう 柿	さんまのかば焼き 干草和え 五目みそ汁 りんご	♡誕生会♡ 赤飯 鶏みそ焼き かぼちゃサラダ 花麩の清汁 みかん	カレー肉じゃが ごまもやし 大根汁 キウイフルーツ	焼きそば ポパイサラダ 豆腐のみそ汁 バナナ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	フルーツゼリー せんべい	もちもちボンデ 牛乳	からいも団子 牛乳	ケーキ 牛乳	ピザトースト 牛乳	

～丈夫な歯のために～

～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	520Kcal	425kcal
たんぱく質	19.9g	18.6g
脂質	18.8g	19.1g

良質のたんぱく質
歯の基礎のための材料

ビタミンA
歯のエナメル質の土台を仕上げる材料

カルシウム
石灰化のための材料

ビタミンC
歯の象牙質の土台を仕上げる材料

リン
石灰化のための材料

ビタミンD
カルシウムの代謝や石灰化の調整役