


11月の献立表

	月	火	水	木	金
午前	牛乳 かあさんケツト	牛乳 ベビーせんべい	牛乳 ウエハース	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
	 <p>パンケーキ</p> <p>子どもが加熱する調理にチャレンジするときにおすすめなのがパンケーキです。最初はフライパンではなく、ホットプレートで作るほうが向かい側から見守れるので安心です。生地を作るときは、材料をボウルに入れる、卵を割る、混ぜるなどを子どもに担当してもらい、焼くときはやけどに注意し、ひっくり返す作業もやってもらいましょう。</p>				1
昼食					ごはん 味噌汁（油揚げ・もやし） 赤魚の漬け焼き きんぴらごぼう みかん缶
15時					ピザパン
	4	5	6	7	8
昼食	☆振替休日☆ 	焼きそば ワカメスープ カリフラワーのサラダ 柿	ごはん 清まし汁（お麩・長ネギ） さわらのゴマ味噌焼き さつま芋のうま煮 ミニゼリー	サンドイッチ （ハムチーズ・ジャム） ポトフ風スープ バナナ	ごはん 味噌汁（厚揚げ・キャベツ） れんこん入り鶏つくね もやしとにらの和え物 キャンディチーズ
15時		キャロットゼリー	りんごのケーキ	ツナおにぎり	じゃが芋のチーズお焼き
	11	12	13	14	15
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ・かぶ） カレーの煮付け カニ風味サラダ パイン缶	他人丼 味噌汁（豆腐・わかめ） かぼちゃのバター煮 ミニゼリー	ごはん 味噌汁（厚揚げ・なめこ） さばの竜田揚げ 胡瓜とみかんの酢の物 三色煮豆	バターロール 野菜スープ クリスピーチキン ハムサラダ りんご	ごはん 味噌汁（油揚げ・しめじ） 肉じゃが 切干大根のサラダ ミニゼリー
15時	フレンチトースト	ボンデケーショ	スイートポテト	おかかおにぎり	豆腐スコーン
	18	19	20	21	22
昼食	ごはん 味噌汁（豆腐・長ネギ） さんまの塩焼き 五目豆 もも缶	☆お誕生会☆ （スパゲティ）	ごはん 清まし汁（豆腐・わかめ） 豚肉と白菜の味噌炒め 春雨と玉子の酢の物 ミニゼリー	穀物ロール 玉子スープ 鮭のムニエル マカロニサラダ バナナ	わかめごはん 味噌汁（油揚げ・キャベツ） 鶏の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 洋なし缶
15時	りんごのコンポート	お麩のココアラスク	おからのケーキ	味噌おにぎり	きなこマカロニ
	25	26	27	28	29
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ・白菜） ほっけの煮付け さつまサラダ パイン缶	カレーライス 牛乳 春雨の中華サラダ りんご	ごはん 味噌汁（大根・葉ネギ） ポークビーンズ ほうれん草のおひたし みかん	コッパパン かぶとベーコンのスープ ローストチキン マカロニツナサラダ バナナ	ごはん 味噌汁（豆腐・水菜） さばの塩焼き 白菜のツナ和え ミニゼリー
15時	五目ビーフン	いちごクリームサンド	プリン	コーン茶飯おにぎり	クロックムッシュ

※材料の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

旬の食材

さば



日本の太平洋側で水揚げされるさばは秋が旬で、「秋さば」と呼ばれます。産卵のために南下を始める時期なので、脂がのって身もしまり、風味も増します。その脂にはDHAやEPAなどが豊富に含まれ、その量は青魚の中でもトップクラス。甘みのあるみそ煮にすると、焼き魚が苦手な子どもでも食べやすく、ごはんもすすみます。

平均給与栄養量（昼食＋おやつ）
エネルギー
461Kcal
タンパク質
16.8g

