令和5年　11月　献　立　表

えるむの森認定こども園

花組

10月31日発行

月	火	水	木	金	土
		1 たいみそごはん つみれ汁 赤魚の煮魚 わかめサラダ パイン	2 ごはん 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ コールスローサラダ キウイ	3 文化の日	4 焼きそば 牛乳 バナナ
		ミルクもち 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳		青菜おにぎり 麦茶
6 大豆と豚肉のカレー 中華スープ 春雨サラダ りんご	7 バターロール クリームシチュー マカロニソテー オレンジ	8 栗ごはん 清汁 鶏肉の菜種焼き 白菜土佐和え バナナ	9 ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 納豆と胡瓜の和え物 キウイ	10 ごはん 味噌汁 鶏カツの卵とじ 小松菜の磯辺和え パイン	11 あんかけうどん 麦茶 バナナ
パリパリラスク 牛乳	きつねおにぎり 麦茶	大豆きなこ 牛乳	かぼちゃ団子 牛乳	ごまマカロニ 牛乳	パンケーキ 牛乳
13 ハヤシライス 野菜入りわかめスープ ブロッコリーサラダ キウイ	14 ビビンバ丼 中華スープ 豆腐サラダ パイン	15 チャーシュー味噌ラーメン 麦茶 厚揚げステーキ バナナ	16 ごはん けんちん汁 切り干し大根卵焼き かぼちゃのそぼろ煮 キウイ	17 ごはん 味噌汁 鱒のコーンマヨネーズ焼き ひじきの和風サラダ オレンジ	18 和風スパゲティー 牛乳 バナナ
ココアちんすこう 牛乳	小魚とチーズ 牛乳	ミニ食パンデニッシュ 牛乳	にゅうめん 牛乳	蒸かしさつま芋 牛乳	わかめおにぎり 麦茶
20 ごはん 清汁 味噌おでん 炒め納豆 パイン	21 クロワッサン 人参のポタージュ イタリアンオムレツ マカロニサラダ バナナ	22 ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 ツナとインゲンの和え物 キウイ	23 勤労感謝の日	24 ごはん 味噌汁 豆腐のサクサクフライ バンバンジーサラダ オレンジ	25 ジャージャー麺 麦茶 バナナ
ココアミルクゼリー 牛乳	チーズおかかおにぎり 麦茶	肉まん 牛乳		プリンマフィン 牛乳	ベルギーワッフル 牛乳
27 ごはん 卵スープ 肉だんごの甘酢あん ほうれん草とハムのナムル キウイ	28 ごはん 味噌汁 たらのみそマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 りんご	29 ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 切干大根の和え物 バナナ	30 豚丼 味噌汁 白菜お浸し パイン		
黒ごまクッキー 牛乳	人参ケーキ 牛乳	フルーツクラッシュゼリー 牛乳	ごまおこし 牛乳		

(3才未満児)エネルギー　471　kcal　　たんぱく質　17.7　g
(　以上児　)エネルギー　530　kcal　　たんぱく質　20.8　g

※都合により献立を変更させていただくことがありますのでご了承下さい。何かご心配、お気づきの点などございましたら、お知らせ下さい。