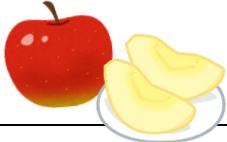
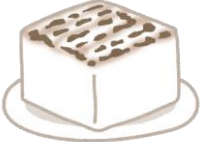




日	曜日	午前のおやつ	昼食	主な食材	午後おやつ
17	月	牛乳 りんご 	胚芽米入りごはん 大根と豚肉のスープ煮 キュウリと木耳のゴマ酢和え	(精白米・胚芽米) (大根・豚肉・玉葱・人参・エノキ・春雨・小松菜) (キュウリ・人参・モヤシ・木耳・白ゴマ) (こんにぶ・柿・牛乳) 	牛乳 こんにぶ 柿
18	火	牛乳 みかん	卵・乳抜きパン・牛乳 キャベツと焼き豆腐のグラタン ワカメのコンソメスープ 	(卵・乳抜きパン)(牛乳) (キャベツ・焼き豆腐・玉葱・エリンギ・マカロニ・パセリ・無塩バター・ホワイトソース・チーズ・牛乳) (ワカメ・玉葱・人参・モヤシ・コーン缶) (カボチャ・粉寒天)	カボチャようかん 
19	水	牛乳 キウイ 	ごはん ゴボウのみそ汁 レンコンの鶏そぼろ煮 ブロッコリーのカツオ和え 	(精白米) (ゴボウ・人参・玉葱・エノキ・小葱・味噌) (レンコン・鶏肉・玉葱・しめじ・三つ葉) (ブロッコリー・人参・板コンニャク・かつお節) (ブルーベリー・レモン・ヨーグルト・コーンフレーク・牛乳)	牛乳 ブルーベリージャム ヨーグルト
20	木	牛乳 柿	胚芽米入りごはん ジャガイモとニラのすまし汁 カリフラワーの卵とじ 人参の甘煮	(精白米・胚芽米) (ジャガイモ・ニラ・玉葱・エノキ) (カリフラワー・鶏卵・豚肉・玉葱・マイタケ・チンゲン菜) (人参・しめじ・板コンニャク) (焼き芋・牛乳) 	牛乳 焼き芋
11月のお誕生日会献立					
21	金	牛乳 りんご	小松菜とツナのおこわ サトイモのみそ汁 サバのぬか炊き カブの酢の物  	(精白米・もち米・小松菜・ツナ・白ゴマ) (サトイモ・玉葱・モヤシ・三つ葉・味噌) (サバ・生姜・ぬか床・味噌) (カブ・人参・キュウリ) (人参・りんご・レモン・レーズン・無塩バター・ 鶏卵・米粉・ベーキングパウダー・バニラオイル・牛乳) 保育園で作ったぬか床を 使用します！ ぬか炊きは調理室 田中先生の地元 福岡県北九州市の郷土料理です♪	牛乳 キャロットケーキ 



3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
	460kcal	22g	13g		555kcal	25g	16g

