

令和7年11月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	<p>11月8日はいい歯の日。 1（い）1（い）8（は）の語呂合わせをもとに設定されました。 いい歯＝丈夫な歯をつくるために欠かせない栄養素は「カルシウム」です。 カルシウムは、骨と歯を作るために必要な栄養素で、子供のころから少しずつ体に蓄えられます。</p>			<p>牛乳・乳製品をとりましょう！ カルシウムは小魚や大豆製品、野菜にも多く含まれますが、牛乳や乳製品は他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。 1日200ml～400mlを目標にとりましょう。</p> 		1
3時のおやつ						キッズビビンバ丼 みそ汁（豆腐）
	3	4	5	6	7	8
昼食	ぶんか 文化の日	秋野菜カレー 小松菜とコーンのごま和え わかめスープ	ごはん 具だくさんみそ汁 白身魚の西京焼き 千切り大根のサラダ	ごはん みそ汁（白菜しめじ） 豚こまの照り焼き きゅうりの和え物	お子様ランチ 野菜スープ バーベキューチキン スタミナサラダ	お弁当の日
3時のおやつ		きびなご オレンジ 麦茶	団子 りんご ミルク	塩せんべい パイナップル ミルク	誕生ケーキ 柿 ミルク	焼き芋 麦茶
	10	11	12	13	14	15
昼食	マージンごはん みそ汁（大根長ねぎ） 豚のみそ炒め いんげんごま和え	麦ごはん レバーのみそ汁 オムレツ 小松菜のおかかソテー	ごはん みそ汁（ハチマ） 鶏手羽元のさっぱり煮 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁（えのき） 白身魚のくわ茶焼き ひじきサラダ	お弁当会	豚汁 おにぎり
3時のおやつ	バナナ オレンジ ミルク	昆布 りんご ミルク	酵母パン キウイ ミルク	焼芋 グレープフルーツ ミルク	マフィン 柿 ミルク	ひらやーちー 麦茶
	17	18	19	20	21	22
昼食	チキンカレー ブロッコリー土佐和え わかめスープ	麦ごはん みそ汁（キャベツ） 白身魚の南蛮漬け ひじきの白和え	ごはん イナムドゥチ 麴チャンプルー もずく和え	ごはん 味噌汁（冬瓜厚揚げ） 鮭のグラタン風 ブロッコリーのサラダ	ごはん みそ汁（えのきほうれん草） 照り焼きチキン もやしのナムル	親子丼 味噌汁（小松菜）
3時のおやつ	もちもちボールドーナツ 梨 ミルク	ゆで卵 オレンジ ミルク	トマト バナナ ミルク	クラッカー オレンジ ミルク	シークワースゼリー	蒸しパン 麦茶
	24	25	26	27	28	29
昼食	ふりかえきゅうじつ 振替休日 （勤労感謝の日）	麻婆豆腐丼 わかめスープ ベイクドポテト	ごはん みそ汁（豆腐人参） さばの塩焼 白菜の和え物	ミートソーススパゲティ じゃが芋とコーンのスープ キャベツのサラダ	ポークカランガ（ケニア） いんげんとじゃこのソテー わかめスープ	豚丼 味噌汁（キャベツ）
3時のおやつ		レバー りんご ミルク	酵母パン パイナップル ミルク	おにぎり 梨 ミルク	大学芋 柿 ミルク	かぼちゃ 麦茶