

11月の給食献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
<p>毎年6月と11月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。</p> <p>青森県では、国の「食育月間」である6月（食育基本法が平成17年6月に公布されたことにちなんでいます。）と、県産食材が豊富に出回る11月を、「食育月間」としてしています。</p> <p>また、食育の「育（いく）」という言葉が「19」につながることや、食育の「食（しょく）」も「しょ→初→1、く→9」につながることから、毎月19日を「食育の日」としてしています。</p> <p>園では、旬の野菜さつま芋やかぼちゃなどをメニューに入れて、ビタミンを摂取し風邪に</p>				1日	2日
				非常災害訓練	
				鶏天 ひじきツナサラダ 味噌汁（豆腐） カルシウムせんべい 牛乳	具沢山卵スープ ごはん 納豆 お菓子 牛乳
				エネルギー 302Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 8.4g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 195Kcal たんぱく質 8.3g 脂質 7.9g 炭水化物 23.8g 食塩相当量 0.5g
4日	5日	6日	7日	8日	9日
	タン麺 かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	鮭の塩焼き 炒り豆腐 味噌汁（キャベツ） オレンジ	チキンカレー レタスのりサラダ 牛乳	豚の焼肉 もやしの酢の物 生姜スープ プリン	さつまい ごはん 鮭フレーク
	チーズかまぼこ 牛乳	バナナ 牛乳	鉄ウエハース 野菜ジュース	カル鉄スティック 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 394Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 9.7g 炭水化物 56.9g 食塩相当量 2.8g		エネルギー 292Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 12.1g 炭水化物 25.6g 食塩相当量 1.5g		エネルギー 383Kcal たんぱく質 14.6g 脂質 15.8g 炭水化物 52.4g 食塩相当量 3.5g	
エネルギー 393Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 23.8g 炭水化物 26.9g 食塩相当量 1.9g		エネルギー 160Kcal たんぱく質 8.6g 脂質 6.3g 炭水化物 19.1g 食塩相当量 1.0g			
11日	12日	13日	14日	15日	16日
					子育て相談日
琥珀煮 サラスパサラダ めかぶ納豆	かき揚げそーめん ほうれん草のなめたけあえ ヨーグルト	鮭のちゃんちゃん焼き 板麩のスープ チーズ納豆	かぼちゃシチュー 豆腐サラダ ジョア	鶏のから揚げ 春雨中華和え 小松菜の味噌汁 ゼリー	たぬき汁 ごはん ごはんですよ
黒蜜きなこバナナ 牛乳	塩むすび 麦茶	せんべい 牛乳	フランク 牛乳	チーズ 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 358Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.8g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 1.9g		エネルギー 390Kcal たんぱく質 12.1g 脂質 2.3g 炭水化物 77.3g 食塩相当量 4.3g		エネルギー 356Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.6g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 2.8g	
エネルギー 457Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 25.9g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 1.5g		エネルギー 567Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 34.9g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 3.0g		エネルギー 171Kcal たんぱく質 6.2g 脂質 6.6g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 0.4g	
18日	19日	20日	21日	22日	23日
		大そうじ			
肉団子スープ 卵味噌 きゅうり味噌マヨ和え	ナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	鯖のごま焼き ほうれん草と白菜の海苔和え 味噌汁（なめこ） オレンジ	ハヤシライス トマトときゅうりのサラダ りんご 牛乳	豆腐つくね焼き お揚げと水菜のサラダ 味噌汁（もやし） ゼリー	
バナナ 牛乳	焼き芋 牛乳	チーズかまぼこ 牛乳	いとこ煮 牛乳	クラッカー 牛乳	
エネルギー 327Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 15.9g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 2.0g		エネルギー 525Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 21.0g 炭水化物 74.4g 食塩相当量 1.6g		エネルギー 294Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.2g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 2.8g	
エネルギー 341Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 14.7g 炭水化物 43.0g 食塩相当量 1.9g		エネルギー 393Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 2.7g			
25日	26日	27日	28日	29日	30日
点灯セレモニー				誕生会	カバー・スツ洗濯日
豚汁 しらす納豆	煮干しラーメン ちくわきゅうり ヨーグルト	赤魚の甘煮 ごはんですよ 味噌汁（じゃがいも） オレンジ	麻婆豆腐 大根サラダ りんご	照り焼きチキンバーガー フライドポテト まっくろくろすけサラダ クラムチャウダー デザート	けんちん汁 ごはん 鶏そぼろ
バナナ 牛乳	りんご 牛乳	ソーセージ 牛乳	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 218Kcal たんぱく質 13.8g 脂質 7.9g 炭水化物 26.7g 食塩相当量 1.3g		エネルギー 420Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 10.9g 炭水化物 59.0g 食塩相当量 3.5g		エネルギー 365Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 13.9g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 3.4g	
エネルギー 302Kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.4g 炭水化物 31.2g 食塩相当量 3.8g		エネルギー 623Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 33.6g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 2.6g		エネルギー 189Kcal たんぱく質 7.5g 脂質 7.1g 炭水化物 25.4g 食塩相当量 0.7g	