



11月の予定献立表



児童発達支援センター伊予くじら

日			1(水)	2(木)	3(金)
昼食			ごはん 焼肉風 もやしのナムル ブチトマト 春雨スープ みかん	ごはん 豆腐とはんぺんのフワフワ焼き フレンチサラダ にんじんとじゃこの炒め煮 ココロスープ パナナ	文化の日
午後			牛乳 ジャがりこサラダ	牛乳 星食べよ	
エネルギー			521Kcal	468Kcal	
日	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
昼食	ごはん 豚肉ときのこのソテー 塩昆布和え ブチトマト しいたけのチキンスープ りんご	ごはん 煮魚 ブロッコリーのカレー炒め かぼちゃサラダ 和風ポトフ パナナ	ごはん 豆腐ハンバーグ かみかみ和え ブチトマト 白菜としめじの豆乳スープ りんご	ごはん 魚のアングレース ちりめんサラダ 野菜ナムル ビーンズスープ パナナ	ごはん レバーとじゃが芋の揚げ煮 ポパイサラダ ブチトマト 中華風コンスープ みかん
午後	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 ミニドーナツ	牛乳 おっとと	牛乳 源氏パイ	牛乳 おにぎりせんべい
エネルギー	Kcal	496Kcal	634Kcal	651kcal	573Kcal
日	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
昼食	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜とひじきのサラダ ブチトマト 細切りスープ キウイ	ごはん 魚のムニエル マカロニサラダ キャベツソテー ブロッコリースープ パナナ	ごはん にら肉炒め りんごサラダ ブチトマト 鶏肉と若布のスープ キウイ	ごはん 鯖の味噌煮 ひじきのサラダ しいたけのマヨネーズ焼き 白菜のクリームスープ パナナ	三色丼 ブロッコリーのツナ和え にんじんともやしのナムル キャベツスープ みかん
午後	牛乳 つぶつぶベジタブル	牛乳 サラダ薄焼き	牛乳 まがりせんべい	牛乳 雪の宿	牛乳 ミルク蒸しパン
エネルギー	534Kcal	487Kcal	504Kcal	647Kcal	564Kcal
日	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
昼食	ごはん キャベツと豚肉の炒め物 なます風サラダ ブチトマト ポテトスープ キウイ	ごはん 鯖のみそ焼き ほうれん草とコーンのツナ和え カラフルピーマン炒め さつま芋の味噌汁 パナナ	ごはん 八宝菜 小松菜のごま和え えのきともやしのスープ ブチトマト りんご	勤労感謝の日	食パン 千草焼き ピーマンとベーコンのソテー トマト南蛮和え ミネストローネ 牛乳 みかん
午後	牛乳 キャラメルコーン	牛乳 ベジタべる	牛乳 こつぶっこ		カルピスウォーター えびせん
エネルギー	485Kcal	593Kcal	519Kcal		519Kcal
日	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
昼食	ごはん マーマレードチキン キャベツサラダ ブチトマト なめこ汁 キウイ	ごはん 大豆とひじきの錦揚げ 白菜のごま酢和え ブチトマト かぼちゃのスープ パナナ	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ ブチトマト 若布スープ みかん	ごはん 魚のかば焼き風 切干大根のナムル れんこんのごまネーズ和え ベーコンスープ パナナ	
午後	牛乳 たべっ子どうぶつ	牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 とんがりコーン	牛乳 ココナッツサブレ	
エネルギー	540Kcal	504Kcal	479Kcal	597Kcal	