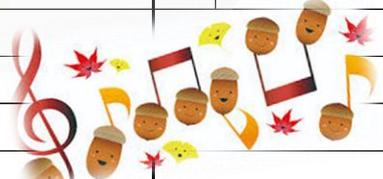


日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ごはん マーボー豆腐 チョレギサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	 文化の日	あとがけカツ丼 福神キャベツ 野菜たっぷりみそ汁 くだもの	けんちんうどん 青菜の卵和え コロコロちくわ天 鬼まん	お弁当の日 	5歳児相談
8	9	10	11	12	13	14
	クッパ 鯖の竜田揚げ 昆布キャベツ ヤクルト	秋祭り弁当 豚汁 ポップコーン	ごはん 手作りふりかけ 鶏のみそ漬け焼き ニラもやし炒め みぞれ汁	お誕生日会 味噌ラーメン もち米シュウマイ こりこりキュウリ アップルパイ	トマトクリームスパゲティ サモサ カルボナーラサラダ クリームチーズ和え	
15	16	17	18	19	20	21
七 五 三 	ごはん 厚揚げ肉味噌煮 野菜ナムル 春雨スープ	仲良し給食 ひまわり組リクエスト メロンパン エビフライ フルーツサラダ 酸っぱいスープ チョコケーキ	仲良し給食 いなり寿司 お好み焼き ふかし芋 おふのおつゆ くだもの	仲良し給食 カレーライス 白身フライ コロコロサラダ ロシアンクッキー 牛乳	サンマーメン 大根パターステーキ 揚げ餃子 いももち	
22	23	24	25	26	27	28
	 勤労感謝の日	コロケパン 甘酒コールドスロー カレーミネストローネ 牛乳	ごはん マーボービーフン わかめ豆腐サラダ 卵コーンスープ	手巻き寿司 きんぴらごぼう 焼き魚 お味噌汁 くだもの	みき先生リクエスト カレーうどん 野菜の肉巻き 根菜サラダ さつまいもシュークリーム	
29	30					
	スタミナ丼 ポーチドエッグ 大根サラダ わかめスープ					

あっという間に11月です。少ない行事の前半がたちます。
7月の花火大会の代替えの秋祭り、楽しみですね。
26日の手巻き寿司は、ひよこさん、すみれさんは給食室で巻きます。ゆりさん、ひまわりさんは自分で、卵やきゅうりなど巻きます。例年、すごい量の海苔が消費されるくらい人気の給食です。
寒くなりますが、沢山食べて体が喜んで元気でいたいですね!!

11 月 平均値		
項目	数量	単位
エネルギー	510.77	kcal
たんぱく質	18.11	g
脂 質	15.19	g
鉄 分	2.53	mg
ビタミンA	196.63	mg
ビタミンB1	0.32	mg
ビタミンB2	0.31	mg
ビタミンC	15.18	mg
食物繊維	3.65	g
食塩相当量	1.89	g

3歳未満児は70%の値です