

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 文化の日	4	5
		ナン バターチキンカレー ココロサラダ キャベツスープ くだもの	いなり寿司 お魚の竜田揚げ わかめ大根サラダ ずくなし汁 いもようかん	 文化の日	きのご肉うどん さつま芋の天ぷら ブロッコリー おかか和え フォーチュンクッキー	
6	7	8	9	10	11	12
	鶏飯 根菜の甘辛揚げ もやしナムル ヨーグルト	5歳児相談 	炊き込みご飯 ちくわフライ ひじきサラダ おふのおつゆ ガトーショコラ	ごはん 大根と鶏のさっぱり煮 とん平焼き 吉野汁	ちゃんぽん ツナ卵餃子 フライドポテト クリームプリン	
13	14	15	16	17	18	19
	中華おこわ しゃぶしゃぶサラダ わかめ卵の甘酢 すっぱいスープ ヤクルト	七五三 チョコマシュマロピザ ミートボール パリパリサラダ コンソメスープ 牛乳	ゆかりごはん ししゃもカレー衣揚げ ちくわじゃがいも煮 なめこ味噌汁 くだもの	参観日 塩むすび 山賊焼き 野菜炒め なるとわかめスープ	参観日 グリーンスープ スパゲティ ポテトコロケ こぶサラダ風 月に一回チョコバナナ	
20	21	22	23	24	25	26
	俵屋さんの ローストポーク丼 コリコリキュウリ 白菜スープ みかん牛乳寒天	お好み焼きパン ウィンナー ふチャンルー 芋煮風汁	勤労感謝の日 	お弁当の日 	マーボー豆腐ラーメン 揚げシュウマイ バンバンジーサラダ 白玉フルーツポンチ	
27	28	29	30			
	ちくわ卵丼 イカリング ざくざくきゃべつ 鯖缶みそ汁 カップケーキ	肉まん のりレタスサラダ ニラ玉スープ 牛乳	お誕生日会 ひまわり組リクエスト 醤油ラーメン チキン南蛮 フルーツサラダ パフェ			

寒暖の差が激しい季節です。  
お体に十分 お気をつけ下さい。  
リンゴのおいしいこの時期、給食にもリンゴが登場する回数が増えます。  
秋映え、シナノスイート、ふじなど子供たちにも名前を伝えるようにしています。ご家庭でもやってみて下さい。

11 月 平均値		
項目	数量	単位
エネルギー	517.14	kcal
たんぱく質	21.42	g
脂 質	17.93	g
鉄 分	2.74	mg
ビタミンA	190.05	mg
ビタミンB1	0.29	mg
ビタミンB2	0.31	mg
ビタミンC	18.42	mg
食物繊維	3.79	g
食塩相当量	1.98	g

3歳未満児は70%の値です