



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(火)	2(水)	3(木)	4(金)
昼食		ごはん 魚のかば焼き風 切干大根のナムル キャベツスープ プチトマト バナナ	ごはん 豚肉の生姜焼き トマト南蛮和え ブロッコリーのツナ和え かき卵汁 キウイ	文化の日	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリー炒め キャベツサラダ 雑麩のすまし汁 バナナ
午後		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 とんがりコーン		牛乳 たべっこどうぶつ
エネルギー		457Kcal	513Kcal		548Kcal
日	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
昼食	ごはん ポークチャップ 小松菜とひじきのサラダ コーンともやしの酢の物 ベーコンチャウダー りんご	ごはん 魚の南蛮漬け 里芋のごまみそ和え キャベツソテー プチトマト 豆腐のつみれ汁 バナナ	ごはん にら肉炒め りんごサラダ トマトときゅうりの酢みそ和え 鶏肉と若布のスープ キウイ	ごはん 魚のアングレース ブロッコリーサラダ キャベツのごま酢和え ワタンスープ バナナ	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草の卵とじ 春雨サラダ プチトマト みかん
午後	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 じゃがりこサラダ	牛乳 まがりせんべい	牛乳 ベジたべるあっさり	牛乳 ベルギーワッフル
エネルギー	646Kcal	569Kcal	535Kcal	527Kcal	585Kcal
日	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)お楽しみ会	18(金)
昼食	ごはん 鶏の照り焼き ポパイサラダ プチトマト 細切りスープ キウイ	ごはん 煮魚 ひじきと厚揚げの煮物 きゅうりの酢の物 キャベツのチキンスープ バナナ	ごはん 豆腐ハンバーグ かみかみ和え プチトマト 春雨スープ りんご	三色丼 キャベツのゆかり和え ブロッコリー煮浸し 大根と若布の味噌汁 メロン	ごはん 牛肉のおろし煮 小松菜のごま和え 柿なます しいたけとえのきの野菜スープ プチトマト バナナ
午後	牛乳 サッポロポテト	牛乳 ミニドーナツ	牛乳 おっとっと	みかんジュース ピープ	牛乳 こつぶっこ
エネルギー	542Kcal	510Kcal	586Kcal	469cal	528Kcal
日	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
昼食	ごはん 焼肉風 もやしのナムル ブロッコリーのツナ和え キャベツスープ みかん	ごはん 鮭のタルタル焼き 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 バナナ	勤労感謝の日	ごはん 大豆とひじきの錦揚げ ブロッコリーときのこのごま酢和え プチトマト 豆腐の味噌汁 バナナ	ごはん ささみのクラッカー揚げ ポパイサラダ もやしのゆかり和え 中華風コーンスープ りんご
午後	牛乳 みるく蒸しパン	牛乳 星食べよ		牛乳 ギンビスビスケット	牛乳 おにぎりせんべい
エネルギー	473Kcal	576Kcal		497Kcal	576Kcal
日	28(月)	29(火)	30(水)		
昼食	ごはん キャベツと豚肉の炒め物 小松菜お浸し 五色和え 若布スープ キウイ	ごはん 鯖のみそ焼き カラフルピーマン炒め ほうれん草とコーンのツナ和え しいたけとキャベツのスープ バナナ	ごはん 干草焼き 五目煮豆 プチトマト 白菜の味噌汁 みかん		
午後	牛乳 キャラメルコーン	牛乳 源氏パイ	牛乳 かっぱえびせん		
エネルギー	438Kcal	628Kcal	569Kcal		