



11月

2019.11

11/7(木)は収穫祭です。
 (まいくえんで)とれた栗・大根・白菜
 を使って、外で具だくさん汁を作
 ったり、炭をおこして、さんまを焼いて
 食べます。実りの秋火をみんなて
 祝います。



金曜日		土曜日	
1		2	
じゃここんぶごはん フルーツきんとん デザート みそ汁		お弁当の日	
マカロニあべかわ 牛乳			
8		9	
カレーライス コーンスローサラダ ゆで卵 デザート		お弁当の日	
ビスケット天ぷら 牛乳			
11		12	
中華おこわ 春雨サラダ のっぺい汁 デザート		お弁当の日	
ホットケーキ 牛乳		ふかし芋 牛乳	
18		19	
お弁当の日		お弁当の日	
ホットケーキ 牛乳		ウイナードッグ 牛乳	
25		26	
お弁当の日		お弁当の日	
ウイナーチャーハン ほうれん草サラダ 春雨スープ デザート		三色ごはん キャベツとハムのサラダ みそ汁 デザート	
むしばん 牛乳		大学いも 牛乳	

献立の都合によりメニュー変更する場合があります。

たんぽぽ保育園献立表

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	531	21.3	15.8	267	2.5	193	0.47	0.37	26	3.9	2.1
目標量	580	24	16.1	288	2.6	225	0.35	0.4	20	4.5	1.9
充足率(%)	92	89	98	93	96	86	134	93	130	87	111
3才未満児	403	16.3	12.2	208	1.9	148	0.36	0.29	20	3	1.6
目標量	475	19.5	13.1	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.3	1.6
充足率(%)	85	84	93	98	83	79	144	104	111	91	100