


月			火			水			木			金							
1	エネルギー 790 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂肪 24.4 g	2	エネルギー 707 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂肪 18.3 g	3	文化の日			4	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂肪 21.3 g	5	エネルギー 828 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂肪 34.7 g
栗ご飯 牛乳 焼きさんまのおろししょうゆ キャベツの即席漬け 豚汁			コッペパン はっ酵乳 ポテトミートグラタン キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー						ごはん ぶどうミニゼリー じゃこ入り卵焼き 里芋のごま和え かぼちゃのみそ汁 牛乳			コッペパン スティックチーズ ケチャップフランク キャベツのカレーソテー じゃがいもポターージュ 牛乳							
8	エネルギー 737 kcal	たんぱく質 29.0 g	脂肪 20.1 g	9	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂肪 25.1 g	10	エネルギー 857 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂肪 24.6 g	11	エネルギー 821 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂肪 19.8 g	12	エネルギー 770 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂肪 27.9 g
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 じゃこビーマン オレンジ			白菜ラーメン 牛乳 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり さつまいもスティック			カレーライス 牛乳 ほうれん草とくるみのサラダ 粉豆腐ドーナツ			鶏そぼろごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら 白菜とえのきの和え物 小松菜のみそ汁			コッペパン 牛乳 ポークピカタ ヨーグルト ブロッコリーのソテー 大根とソーセージのスープ煮							
15	参観代休			16	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂肪 22.5 g	17	エネルギー 841 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂肪 26.6 g	18	エネルギー 761 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂肪 18.8 g	19	エネルギー 853 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂肪 27.0 g
			コッペパン 牛乳 カリフラワーのシチュー もやしサラダ りんご			ごはん 牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー			ごはん 牛乳 いわしの梅煮 白菜の即席漬け さつまい汁			黒糖パン ミニはっ酵乳 ポテトコロッケ 小松菜とソーセージのソテー ジュリエンヌスープ 牛乳							
22	エネルギー 750 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂肪 19.4 g	23	勤労感謝の日			24	エネルギー 862 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂肪 22.8 g	25	エネルギー 836 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂肪 26.5 g	26	エネルギー 823 kcal	たんぱく質 40.4 g	脂肪 33.4 g
菜飯 牛乳 うずら卵と野菜の炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁						卵とじうどん おにぎり ししゃもの天ぷら ほうれん草のおひたし 牛乳			ハヤシライス 豆とひじきのごまマヨ和え オレンジ 牛乳			バーガーパン 牛乳 ハンバーグ スライスチーズ キャベツとエリンギのカレーソテー さつまいもポターージュ							
29	エネルギー 833 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂肪 25.4 g	30	エネルギー 882 kcal	たんぱく質 42.4 g	脂肪 27.5 g	感謝の心を持って食べましょう  <p>私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。11月23日は勤労感謝の日です。</p> 											
ごはん 牛乳 さばの塩焼き みかん 小松菜のおかか和え 豆腐と油揚げのみそ汁			コッペパン 牛乳 フィッシュボール キャベツとハムのソテー にんじんポターージュ ヨーグルト			 <p>いただきます 生き物の命をいただくことへの感謝</p>  <p>食事を準備してくれた人への感謝</p>													

