















11月献立カレンダー

オルコットインターナショナルスクール

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				11月1日	11月2日
昼食				中華丼 鶏レバーオイスターソース炒め フルーツ	Field Trip 
栄養価		kcal	kcal	kcal 105	kcal
	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
昼食		メンチカツ 大豆トマト煮 カリフラワーおかか和え	タラ味噌焼き 豚肉とインゲンの炒め風 冷奴又は温奴	肉団子の中華旨煮 なす含め煮 おくらの胡麻和え	パンプキンシチュー 鮭寄せ フルーツ
栄養価		kcal 110	kcal 98	kcal 104	kcal 152
	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
昼食		チキンのBBQソース かぼちゃの煮物 チンゲン菜のナムル	さわら塩焼き 三角信田煮 カリフラワーサラダ	牛丼 菜の花の梅和え りんごジャムヨーグルト	厚揚げとあさりのひじき煮 ふき土佐煮 チンゲン菜のカニカマ和え 
栄養価		kcal 90	kcal 96	kcal 162	kcal 71
	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
昼食		ビーフシチュー マカロニサラダ フルーツ 	ぶり照り焼き 麻婆茄子 菜の花ちらし	おでん さつまいもサラダ デザート 	
栄養価		kcal 158	kcal 108	kcal 104	kcal 115
	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
昼食		サンマ塩焼き 切昆布大豆煮 ごぼうサラダ	カツ丼 なす含め煮 フルーツ 	肉豆腐 かき揚げ 春雨中華サラダ 	カレーピラフ ごろごろ野菜の洋風煮 ほうれん草の胡麻浸し 
栄養価		kcal 133	kcal 126	kcal 135	kcal 106

*Kcalにはごはんは含まれていません。表示kcalに2歳~3歳児約135Kcal、4歳~約168kcalをプラスしてください。

*都合により、献立を変更する場合があります。