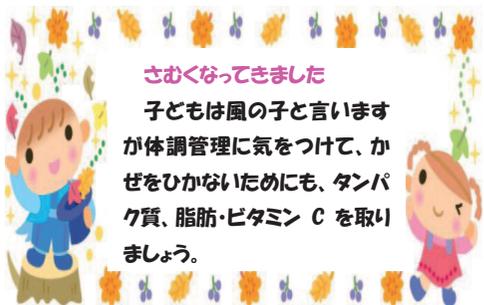




11月こんだて

平成 25 年 11 月 1 日 織笠保育園

なんでもたべよう



さむくなってきました

子どもは風の子と言います
が体調管理に気をつけて、か
ぜをひかないためにも、タンパ
ク質、脂肪・ビタミン C を取り
ましょう。

クッキングしたよ!

ぞう組さんといす組さんがクッキングをしました。
玉ねぎ、人参、じゃが芋の皮をむき、包丁で切りました。
お給食のスパゲッティーサラダ、おみそ汁でいただきます
した。枝豆もぎもしました。とてもおいしかったです。
みんな良い笑顔でした。



野菜を、煮物、いため
物など、温野菜にし
たら、たくさんの量を食
べられますよ。

千キンライス 鶏のから揚げ
ちくわのピザ焼き スープ
マカロニサラダ フルーツ

誕生会メニュー22日

※3才以上児の栄養価について 3才以上児は
副食給食となっているため、主食分の栄養分
(ごはん)の栄養価が含まれていません。
(参考)主食・・・ごはん 110g(目安量)の栄養価は
エネルギー185Kcal となります。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価カロリー	
			全 園 児			未満児	以上児
1	金	牛乳・ウエハース	ハンバーグ・フライドポテト・枝豆・トマト・みそ汁・果物		豆乳・せんべい	678	425
2	土	牛乳・せんべい	スパゲッティーナポリタン・スープ・果物				
3	日		文化の日				
4	月		振替休日				
5	火	牛乳・パイ菓子	鶏肉のさっぱり焼き・和風サラダ・枝豆・味噌汁・果物		ヨーグルト	458	251
6	水	牛乳・ウエハース	鶏肉のマーマレード焼き・大豆サラダ・ブロッコリーのおかか和え・ポトフ風スープ・りんご支援		牛乳・とんがりコーン	620	369
7	木	豆乳・せんべい	千草焼き・スパゲッティーソテー・トマト・みそ汁・果物		牛乳・おにぎり	688	422
8	金	牛乳・ミニパン	コロケ・三色コールスロー・ナムル・みそ汁・果物		牛乳・かりんとう	581	386
9	土	牛乳・せんべい	カレーライス・スープ・果物				
10	日						
11	月	牛乳・えびせん	鮭のムニエル・野菜炒め・みそ汁・果物		ヨーグルト	628	283
12	火	牛乳・パナナ	マカロニグラタン・しょうゆフレンチ・かぼちゃの煮物・みそ汁・果物		牛乳・ミニパン	562	494
13	水	ヨーグルト	ミートローフ・ポテトサラダ・野菜のごま和え・みそ汁・果物		牛乳・チーズ蒸しパン	580	512
14	木	牛乳・マンナ	さばのカレー焼き・ごぼうサラダ・五目煮・みそ汁・果物		豆乳・野菜ウエハース	569	336
15	金	豆乳・クッキー	お好み焼き風卵焼き・大豆サラダ・トマト・みそ汁・果物		牛乳・ミルク飴	477	304
16	土	牛乳・せんべい	タコライス・スープ・果物				
17	日						
18	月	牛乳・ビスケット	鶏肉のソース焼き・シルバーサラダ・粉ふき芋・豚汁・果物		牛乳・ごまトースト	580	467
19	火	牛乳・えびせん	鮭の照り焼き・筑前煮・ひじき煮・みそ汁・果物		牛乳・焼きおにぎり	451	414
20	水	ヨーグルト	ハヤシライス・フレンチサラダ・ゆで卵・スープ・果物		牛乳・クッキー	659	504
21	木	豆乳・せんべい	炒り豆腐・大根サラダ・トマト・みそ汁・果物		牛乳・フレークファッジ	542	386
22	金	牛乳・クッキー	誕生会		牛乳・バームクーヘン	590	683
23	土		勤労感謝の日				
24	日						
25	月	牛乳・せんべい	鶏そばろ・えびとひじきのかき揚げ・けんちん汁・果物		ヨーグルト	501	268
26	火	牛乳・とんがりコーン	魚のピカタ・大豆とウインナーのトマト煮・みそ汁・果物		牛乳・サーダアンダーギー	613	418
27	水	牛乳・パナナ	鶏肉のマスタード焼き・青菜炒め・さつま芋の甘煮・みそ汁・果物		牛乳・山田せんべい	475	428
28	木	豆乳・ビスケット	たこ天・春雨サラダ・トマト・みそ汁・果物		牛乳・パナナ	510	302
29	金	牛乳・ミニパン	豚肉のしょうが焼き・野菜の卵とじ・みそ汁・果物		豆乳・とんがりコーン	464	330
30	土	牛乳・せんべい	三色丼・みそ汁・果物				

