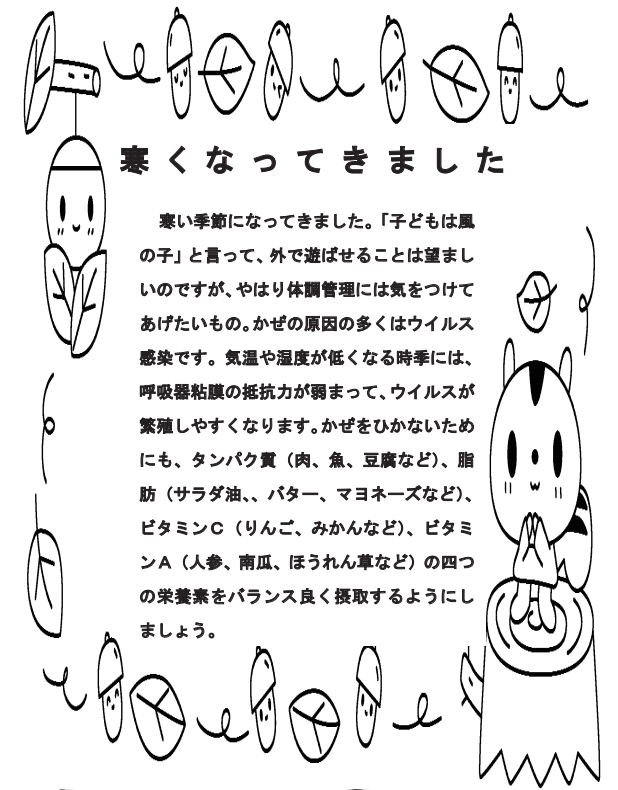
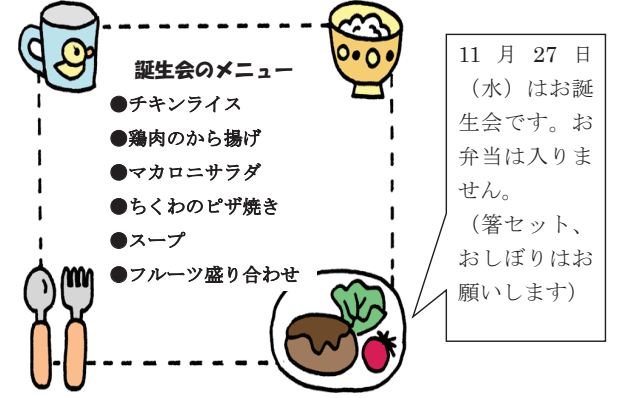


平成 25 年度 11 月 1 日 豊間根保育園



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質（肉、魚、豆腐など）、脂肪（サラダ油、バター、マヨネーズなど）、ビタミンC（りんご、みかんなど）、ビタミンA（人参、南瓜、ほうれん草など）の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



誕生会のメニュー

- チキンライス
- 鶏肉のから揚げ
- マカロニサラダ
- ちくわのピザ焼き
- スープ
- フルーツ盛り合わせ

11 月 27 日（水）はお誕生会です。お弁当は入りません。（箸セット、おしぼりはお願いします）

※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ	未満児 カロリー	以上児 カロリー
			全 園 児			
1	金	牛乳・せんべい	鶏肉のさっぱり焼き・和風サラダ・さつま芋のレモン煮・みそ汁・果物	牛乳☆苺のパウンドケーキ	505	392
2	土	ゼリー	卵とじうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
3	日		文 化 の 日			
4	月		振 替 休 日			
5	火	牛乳・えびせん	ハヤシライス・フレンチサラダ・ゆで卵・スープ・果物	牛乳☆黒ごまケーキ	673	570
6	水	牛乳・サブレ	コロッケ・三色コールスロー・ナムル・みそ汁・果物	牛乳☆抹茶と小豆のホットケーキ	569	447
7	木	牛乳・リッツ	お好み焼き風卵焼き・ごぼうサラダ・ブロッコリー炒め・みそ汁・果物	牛乳・ドーナツ	507	333
8	金	牛乳・卵ボーロ	赤魚の煮魚・スパゲティソテー・キャベツのおかか和え・みそ汁・果物	☆バナナクリーム	413	248
9	土	ヨーグルト	サンドイッチ・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
10	日					
11	月	牛乳・ブリッツ	鮭のムニエル（タルタルソース）・野菜炒め・ジャーマンポテト・みそ汁・果物	☆すいとん汁	505	372
12	火	牛乳・ビスケット	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☆きな粉団子	575	457
13	水	牛乳・ウエハース	さばのカレー焼き・大豆サラダ・トマト・みそ汁・果物	牛乳・ミニチョコパン	576	462
14	木	牛乳・ビスコ	たこ天・大根サラダ・枝豆・みそ汁・果物	プリン・鉄入りウエハース	508	371
15	金	牛乳・クッキー	千草焼き・きんぴらごぼう・もやしのゆかり和え・みそ汁・果物	麦茶☆お赤飯おにぎり	415	334
16	土	ゼリー	豚丼・味噌汁・果物	麦茶・お菓子		
17	日					
18	月	牛乳・えびせん	カレーライス・唐揚げ・線レタス・牛乳・果物	ミニジュース・パームクーヘン	641	530
19	火	牛乳・サブレ	鮭の照り焼き・筑前煮・トマト・みそ汁・果物	牛乳・ミニクリームパン	556	431
20	水	牛乳・リッツ	鶏肉のソース焼き・野菜の卵とじ・枝豆・みそ汁・果物	牛乳☆シュガーラスク	587	433
21	木	牛乳・卵ボーロ	炒り豆腐・春雨サラダ・ちくわの磯辺揚げ・みそ汁・果物	牛乳☆アメリカンドッグ	593	472
22	金	牛乳・コーンフレーク	鶏肉のマスタード焼き・青菜炒め・南瓜の煮物・みそ汁・果物	牛乳☆ふかし芋	420	323
23	土		生 活 発 表 会			
24	日					
25	月	牛乳・せんべい	鮭のちゃんちゃん焼き・大豆とウインナーのトマト煮・粉吹芋・みそ汁・果物	牛乳・かりんとう	498	323
26	火	牛乳・ウエハース	鶏そぼろ・えびとひじきのかき揚げ・けんちん汁・果物	牛乳☆苺ジャムサンド	479	341
27	水	プリン	誕 生 会	ジュース☆ロールケーキ	743	801
28	木	牛乳・クッキー	マカロニグラタン・しょうゆフレンチ・さつま芋の甘煮・みそ汁・果物	牛乳☆フレークファッジ	628	480
29	金	牛乳・ブリッツ	豚肉のしょうが焼き・シルバーサラダ・みそ汁・果物	ゼリー・鉄入りウエハース	529	403
30	土	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ・ミニジュース・果物	麦茶・お菓子		

※ 以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食（ご飯）のカロリーは含まれていません。

※（参考）主食・ご飯 110g（目安量）のカロリーは 185kcal です。