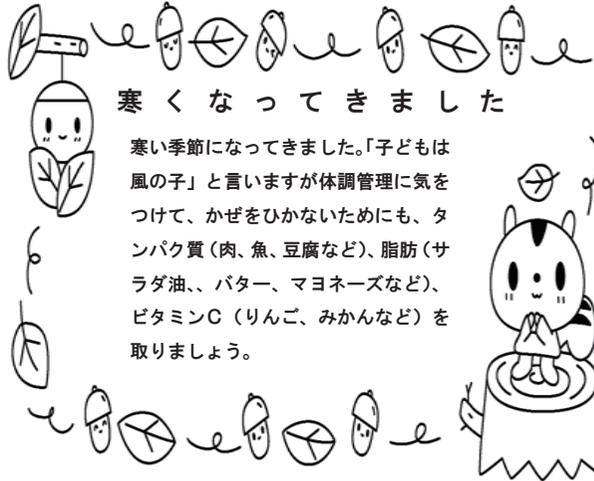


11がつこんだて



平成 26 年 11 月 1 日 織笠保育園



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(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)を取りましょう。

アンケート

先日は給食のアンケートにご協力いただきありがとうございました。野菜が苦手という声が多かったです。給食では、マヨネーズで和える野菜サラダに砂糖やしょうゆを少し入れたり、酢の物など酸味が強い料理を出すときは酢を控えめに、そして砂糖を少し多めに入れて食べやすく、工夫した献立にしています。アンケートを参考に給食作りに役立てていきたいと思ひます。ご協力ありがとうございました。

11月14日(金)はお誕生会です。お弁当はいりません。(箸セット、おしぼりはお願いします)

誕生会のメニュー

- ★チキンライス
- ★ミートローフ
- ★和風きのこスパゲティ
- ★りんごのフレンチサラダ
- ★スープ ★フルーツ盛り合わせ



※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	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	土	牛乳・リッツ	ロールバーグサンド・スープ・果物		牛乳・お菓子		
2	日						
3	月		文化の日				
4	火	牛乳・サブレ	ミートボール・野菜炒め・茹でブロッコリー・スープ・果物		牛乳・苺のパウンドケーキ	646	492
5	水	牛乳・えびせん	さんまの蒲焼・キャベツのごまサラダ・マカロニソテー・豚汁・果物		牛乳・アメリカンドッグ	680	562
6	木	豆乳・クッキー	鶏肉のソース焼き・ポテトサラダ・枝豆・味噌汁・果物		ゼリー	441	301
7	金	フルーツヨーグルト	鮭のちゃんちゃん焼き・南瓜サラダ・もやしのゆかり和え・すまし汁・果物		野菜ジュース・ビスケット	437	312
8	土	牛乳・ウエハース	ミートソーススパゲティ・ミニジュース・果物		牛乳・お菓子		
9	日						
10	月	牛乳・プリッツ	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・レタス・味噌汁・果物		牛乳・バームクーヘン	472	315
11	火	牛乳・ビスケット	鮭のホイル焼き・ひじきの五目煮・南瓜煮・すまし汁・果物		ヨーグルト	484	304
12	水	豆乳・せんべい	チキンカツ・三色コールスロー・トマト・スープ・果物		牛乳・パイ菓子	502	319
13	木	牛乳・ジャムトースト	赤魚の煮魚・大豆サラダ・青菜の板かま和え・味噌汁・果物		すいとん汁	424	274
14	金	ゼリー	誕 生 会		ミニジュース・ロールケーキ	627	677
15	土	牛乳・ビスコ	ハヤシライス・スープ・果物		牛乳・お菓子		
16	日						
17	月	牛乳・ウエハース	タラのオランダ揚げ・きざみ昆布煮・青菜のナムル・味噌汁・果物		麦茶・赤飯おにぎり	436	287
18	火	牛乳・リッツ	鶏肉のごま味噌焼き・ごぼうサラダ・さつま芋の甘煮・そうめん汁・果物		牛乳・メープルサンド	578	404
19	水	牛乳・卵ボーロ	厚焼き卵・スパゲティサラダ・枝豆・さんまのすり身汁・果物		牛乳・かりんとう	594	457
20	木	豆乳・えびせん	肉じゃが・春雨ソテー・ブロッコリーのツナ和え・味噌汁・果物		プリン	462	301
21	金	牛乳・バナナ	サバの黄金焼き・大根サラダ・粉吹き芋・すまし汁・果物		牛乳・クッキー	514	348
22	土	牛乳・サブレ	ちゃんぽんうどん・ミニジュース・果物		牛乳・お菓子		
23	日		勤 労 感 謝 の 日				
24	月		振 替 休 日				
25	火	牛乳・せんべい	タラの洋風焼き・ビーフソテー・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		牛乳・スイートポテト (モグモグデー)	541	360
26	水	牛乳・ビスケット	鶏肉の甘辛煮・ジャーマンポテト・トマト・味噌汁・果物		牛乳・フレークファッジ	610	462
27	木	豆乳・ビスコ	カレーライス・フレンチサラダ・スープ・果物		ジョア・ウエハース	499	345
28	金	牛乳・プリッツ	サバの味噌煮・シルバーサラダ・芋レモン煮・すまし汁・果物		牛乳・ミニクリームパン	633	516
29	土	牛乳・クッキー	ジャムサンド・シチュー・果物		牛乳・お菓子		
30	日						

※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