

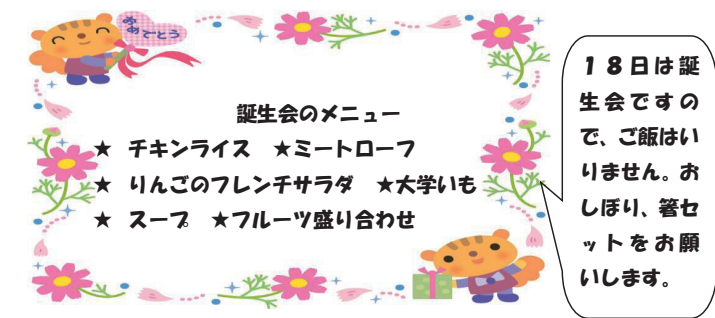
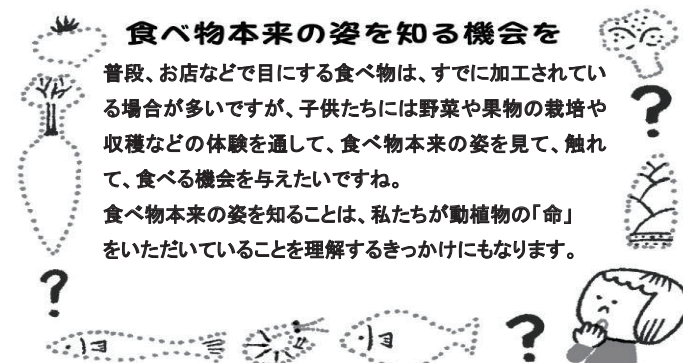


平成 26 年 11 月 1 日 豊間根保育園



旬の魚を食べよう

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。さんまや鮭などの旬の魚には、成長期の子供に欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミン B 群、カルシウムなどです。また、DHA や EPA が豊富で、脳の発達に大切な栄養分を多く含みます。ホイルで包んだ蒸し焼きや、揚げ物、汁物、シチューなど栄養素を逃さない料理法がおすすめです。



- ※ 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	栄養価	
			全 園 児		未満児	以上児
1	土	ヨーグルト	卵のクッパー・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
2	日					
3	月		文 化 の 日			
4	火	牛乳・ブリッツ	ミートボール・野菜炒め・枝豆・スープ・果物	牛乳☆南瓜ケーキ	570	469
5	水	牛乳・クラッカー	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	667	549
6	木	牛乳・コーンフレーク	鶏肉のソース焼き・大豆サラダ・キャベツのおかか和え・味噌汁・果物	☆フルーツポンチ	486	289
7	金	牛乳・卵ボーロ	さばの黄金焼き・スパゲティ・ソーサー・茹でブロッコリー・すまし汁・果物	牛乳・ミニクリームパン	625	529
8	土	ゼリー	サンドイッチ・スープ・果物	麦茶・お菓子		
9	日					
10	月	牛乳・ビスケット	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・浸しあえ・味噌汁・果物	☆ラーメン	469	341
11	火	牛乳・せんべい	鮭のホイル焼き・ひじきの五目煮・南瓜煮・味噌汁・果物	牛乳☆チョコ蒸しパン	515	374
12	水	牛乳・ハーベスト	カレー・フレンチサラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物	ヨーグルト・ビスケット	557	420
13	木	牛乳・サブレ	鶏肉のごま味噌焼き・ごぼうサラダ・さつま芋の甘煮・すまし汁・果物	牛乳・せんべい	537	383
14	金	牛乳・ビスコ	赤魚の煮魚・ポテトサラダ・青菜の板かま和え・味噌汁・果物	麦茶☆赤飯おにぎり	466	335
15	土		生 活 発 表 会 (アンパン・チョコパン)			
16	日					
17	月	牛乳・ウエハース	鮭のちゃんちゃん焼き・南瓜サラダ・浸し和え・すまし汁・果物	牛乳☆黒ごまケーキ	524	414
18	火	ヨーグルト	誕 生 会	☆カルピスゼリー	642	595
19	水	牛乳・ブリッツ	肉じゃが・春雨ソテー・ブロッコリーのツナ和え・さんまのすり身汁・果物	牛乳・かりんとう	510	395
20	木	牛乳・クラッカー	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	牛乳☆ピザトースト	546	397
21	金	牛乳・卵ボーロ	厚焼き卵・スパゲティ・サラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳☆フレークファッジ	542	425
22	土	ゼリー	ちゃんぽんうどん・牛乳・果物			
23	日		勤 労 感 謝 の 日			
24	月		振 替 休 日			
25	火	牛乳・ビスケット	タラの洋風焼き・ビーフンソテー・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物	牛乳・クッキー	458	328
26	水	牛乳・コーンフレーク	鶏肉の甘辛煮・ジャーマンポテト・トマト・味噌汁・果物	牛乳☆きなこ団子	546	364
27	木	牛乳・せんべい	さばの味噌煮・シルバーサラダ・さつま芋のレモン煮・すまし汁・果物	☆フルーツヨーグルト	473	321
28	金	牛乳・サブレ	チキンカツ・三色コールスロー・ブロッコリーソテー・味噌汁・果物	牛乳☆ブルーベリーサンド	607	470
29	土	ヨーグルト	タラのパン粉焼き・しょうゆフレンチ・トマト・スープ・果物(つくし組はクラス参観日です。)	麦茶・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。主食（ご飯）110g のカロリーは 186kcal です。
- ※ 「全園児午後おやつ」の欄の☆印は手作りおやつの日です。