## 11 月こんだてひょう

平成 28 年 11 月 1 日 豊間根保育園



## おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく 代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。



## 体をあたためで風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、 うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、 シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・



## 今月のカミカミメニュー: 大豆とウインナーのトマト煮・レンコンサラダ・いかせんべい

誕生会のメニュー

★ えびピラフ ★ミートローフ

- ★ ブロッコリーと卵のサラダ
- ★ フライドポテト ★ スープ ★フルーツ

25日は誕生会ですので、ご飯はいいません。 おしぼり、箸セットをお願いします。

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにして持たせてくたさい。

※ 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。

+	1	火	牛乳・ウェハース	鮭のちゃんちゃん焼き・ちくわの磯部揚げ・五目納豆・すまし汁・果物	牛乳・いかせんべい	481	513
>	2	水	麦茶・クッキー	豚肉のごまだれ焼き・レンコンサラダ・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物	牛乳☆ピザトースト	533	612
	3	*		文 化 の 日			
	4	胁	牛乳・たべっこ動物	鶏肉の照り焼き・かぼちゃサラダ・枝豆・味噌汁・果物	ジョア・ミニクリームパン	492	511
	5	±	ヨーグルト	ちゃんぽんうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
	6	田					
	7	月	牛乳・プリッツ	タラのカレー天ぷら・青菜の板かま和え・枝豆・味噌汁・果物	ジョア☆さつま芋蒸しパン	510	547
	8	火	ミニジュース・せんべい	擬製豆腐・春雨ソテー・トマト・味噌汁・果物	牛乳・クッキー	450	474
	9	水	牛乳・クラッカー	カレーライス・フレンチサラダ・茹で卵・牛乳・果物	R-1 ヨーグルト・ウエハース	564	589
	10	木	麦茶・ビスケット	サバの竜田揚げ・大豆とウインナーのトマト煮・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	牛乳・せんべい・カミカミ昆布	487	576
	11	金	牛乳・ビスコ	鶏肉のソース焼き・マカロニサラダ・野菜のゆかり和え・味噌汁・果物	牛乳☆ごま団子	555	599
	12	±		生活 発 表 会			
	13	日					
	14	月	牛乳・サブレ	さんまの蒲焼・ビーフンソテー・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	牛乳☆かぼちゃドーナツ	627	660
	15	火	麦茶・ハーベスト	マーボー豆腐・涼伴三糸・さつま芋の天ぷら・味噌汁・果物	ミニジュース・かりんとう	449	536
	16	水	牛乳・ウエハース	タラのパン粉焼き・しょうゆフレンチ・枝豆・味噌汁・果物	ヨーグルト・ウエハース	425	459
	17	木	ミニジュース・クッキー	鶏肉の甘辛煮・和風サラダ・粉ふき芋・味噌汁・果物	牛乳☆バナナケーキ	594	635
	18	金	牛乳・たべっこ動物	鮭の塩焼き・炒合菜・トマト・豚汁・果物	ジョア・バームクーヘン	517	542
	19	±	ヨーグルト	タコライス・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
	20	B					
	21	月	ミニジュース・プリッツ	サバの黄金焼き・野菜炒め・枝豆・すまし汁・果物	牛乳・パイ菓子	464	519
	22	火	牛乳・せんべい	ハンパーグホワイトソース・スパゲッティソテー・ブロッコリーおかか和え・味噌汁・果物	牛乳☆フレークファッジ	651	696
	23	水		勤労感謝の日			
	24	木	牛乳・クラッカー	たこ天・フレンチサラダ・ジャーマンポテト・味噌汁・果物	牛乳☆小倉ケーキ	612	633
	25	金	牛乳・ビスケット	誕生会	プリン・ウエハース	611	636
	26	±	ヨーグルト	ドライカレー・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
	27	日					
	28	月	牛乳・ビスコ	えびグラタン・きんぴらごぼう・小松菜のおかかマヨネーズ・味噌汁・果物	ミニジュース・ビスケット	444	476
	29	火	ミニジュース・サブレ	鮭の西京焼き・千切野菜の炒め煮・かぼちゃ煮・すまし汁・果物	牛乳☆カレー肉まん	507	539
	30	水	牛乳・ハーベスト	チキンカツ・フレンチサラダ・トマト・味噌汁・果物	ジョア・ミニクロワッサン	573	592

昼

全

食

児

栄養価

以上児

未満児

全園児午後のおやつ

「全園児午後おやつ」の☆印は手作りおやつの目です。

午前おやつ

(未満児)

日曜