

11月予定献立表

2023年11月1日
誠染保育園

tel 386-8100

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
午前(未満児)		牛乳、チーズ	牛乳、せんべい		牛乳、ビスケット		
主食		肉うどん だし巻き卵 人参とツナのサラダ	ごはん 豚汁 ホッケ照り焼き 大豆五目煮	文化の日	ごはん わかめみそ汁 (豆腐・人参) 鶏肉マーメイド煮 キャベツみそ ドレッシング		
昼食 副食							
午後		ころころ揚げ 柿 牛乳	りんごマフィン みかん 牛乳		クラッカー りんご 牛乳		
		6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい
主食		わかめごはん	しょうゆラーメン(以上児) 五目うどん(未満児)	カレーライス	ごはん	角食	ごはん
昼食 副食		大根みそ汁 (えのき・人参) 信田煮 春雨のあえ物	タラのムニエル ほうれん草納豆あえ ヨーグルト	大豆入りオムレツ たたききゅうり トマト お茶	玉ねぎみそ汁 (わかめ・人参) 松風焼き ポテトサラダ	白菜スープ 鮭ムニエル ポークビーンズ	豆腐すまし汁 (しめじ・長ネギ) 豚肉のみそ焼き ツナじゃが
午後		焼きだんご(以上児) パイ菓子(未満児) トマト 牛乳	スイートポテトケーキ りんご 牛乳	カルピスゼリー せんべい 牛乳	チーズ蒸しパン 柿 牛乳	こなごおにぎり トマト 牛乳	ビスケット みかん 牛乳
		13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前(未満児)		牛乳、アスパラビスケット	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
主食		ごはん	ごまごはん	誕生会	ごはん	角食	ごはん
昼食 副食		キャベツみそ汁 (しいたけ・人参) 煮込みハンバーグ チンゲン菜じゃこ和え	大根みそ汁 (わかめ・人参) かき揚げ スティックキュウリ トマト	炊き込みごはん 豆腐すまし汁 チーズロールカツ 白菜ごま和え ヨーグルト	玉ねぎみそ汁 (しめじ・厚揚げ) ホッケみそ焼き 炒め納豆 小松菜のおかか和え	クリームシチュー たらピカタ キャベツと わかめのナムル風	油揚げみそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 鶏肉照り焼き 大根ツナ煮
午後		大学芋 柿 牛乳	ミルクココアクッキー りんご 牛乳	カステラ バナナ ぶどうジュース(以上児) お茶(未満児)	ラスク トマト 牛乳	人参ケーキ みかん 牛乳	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳
		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前(未満児)		牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ		ヨーグルト	
主食		のりごはん	あんかけうどん	ごはん		ごはん	懇談会
昼食 副食		豆腐みそ汁 (大根・人参) スペイン風オムレツ 小松菜コーンソテー ヨーグルト	鶏のみそつくね焼き もやしカレーサラダ	手みそ汁 (玉ねぎ・人参) 豚カツ 磯あえ 煮豆	勤労感謝の日	厚揚げみそ汁 (小松菜・にんじん) 鮭生妻焼き キャベツみそ煮 トマト	
午後		パイ菓子(以上児) 焼きうどん(未満児) みかん 牛乳	フライドポテト 柿 牛乳	バームクーヘン トマト 牛乳		ココアゼリー せんべい 牛乳	
		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
午前(未満児)		牛乳、せんべい	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー		
主食		ごはん	チキンカレーライス	ごはん	角食		
昼食 副食		卵みそ汁 (えのき・たまねぎ) 鮭の竜田揚げ ほうれん草あえ トマト	チーズエッグ キャベツソテー お茶	石狩汁 磯辺焼き ひじき和風サラダ	豆腐スープ マカロニ チキングラタン もやしナムル		
午後		おからソフトクッキー (チーズ) りんご 牛乳	フルーツヨーグルト ビスケット 牛乳	オレンジゼリー クッキー 牛乳	ココアケーキ バナナ 牛乳		

新米が出回り、お米が一番おいしく食べられる時期ですね。お米の良さを知り、健康的な食生活を送りましょう。

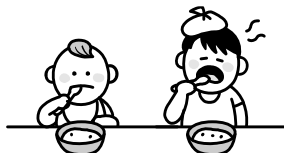


1. 安定して食べることができる

お米は自給率100%! 安定した価格で購入することができ、日本の主食として守られている貴重な食べ物です。お米をしっかりと食べることは、日本の農業、食文化の継承につながります。

2. 体調に合わせて水分調整ができる

体調が悪い時でも水分の量を増やすだけで消化に良い食事を作ることができます。



3. ゆっくりよく噛む習慣が身につく

粒状のお米から作るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて咀嚼回数が多くなります。ご飯をゆっくりとよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。



★11月の平均栄養量★

	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	483kcal	20.4g	18.9g	1.9g
3歳以上児	568kcal	23.4g	20.7g	2.2g