

11月予定献立表

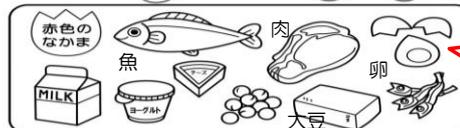
TEL 386-8110

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)														
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	牛乳、せんべい		牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット														
主食		カレーライス	ごはん		肉うどん	ごはん	ごはん														
昼食	副食	大豆入りオムレツ たたききゅうり トマト お茶	石狩汁 松風焼き ひじき和風サラダ	文化の日	だし巻き卵 ほうれん草あえ	厚揚げみそ汁 (小松菜・にんじん) 鮭生姜焼き ゴマヨネーズあえ 煮豆	わかめみそ汁 (豆腐・人参) 豚肉のみそ焼き ツナじゃが														
午後		りんごマフィン みかん 牛乳	フルーツヨーグルト ビスケット 牛乳		焼きだんご(以上児) ココアゼリー(未満児) 柿 牛乳	ころころ揚げ トマト 牛乳	クラッカー りんご 牛乳														
		8(月)★和食の日★	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)														
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい														
主食		ごはん	角食	わかめごはん	ごはん	みそうどん	ごはん														
昼食	副食	豚汁 ホッケ照り焼き 大豆五目煮	豆腐スープ マカロニチキングラタン 春雨のあえ物	大根みそ汁 (えのき・人参) スペイン風オムレツ 人参とツナのサラダ	白菜みそ汁 (わかめ・人参) 磯辺焼き ポークビーンズ	タラのムニエル ほうれん草ゴマ和え ヨーグルト	豆腐すまし汁 (しめじ・長ネギ) 鶏肉マーメレード煮 キャベツみそ ドレッシング														
午後		カルピスゼリー せんべい 牛乳	おからソフトクッキー (ココア) りんご 牛乳	パイ菓子 柿 牛乳	チーズ蒸しパン バナナ 牛乳	スイートポテトケーキ トマト 牛乳	ビスケット みかん 牛乳														
		15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)														
午前(未満児)		牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、クッキー															
主食		ごはん	ごまごはん	誕生会	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 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	炊き込みご飯 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	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	玉ねぎみそ汁 (しめじ・厚揚げ) ホックみそ焼き 炒め納豆 小松菜のおかか和え	個人懇談														
午後		ミルクココアクッキー バナナ 牛乳	大学芋 りんご 牛乳	カステラ 柿 ぶどうジュース(以上児) お茶(未満児)	おしるこ みかん 牛乳	フライドポテト トマト 牛乳															
		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)														
午前(未満児)		牛乳、クラッカー		牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	ヨーグルト	牛乳、せんべい														
主食		のりごはん		しょうゆラーメン (以上児) 五目うどん(未満児)	ごはん	角食	ごはん														
昼食	副食	芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) 信田煮 ほうれん草おかか和え ヨーグルト	勤労感謝の日	鶏のみそつくね焼き 白菜磯あえ	豆腐みそ汁 (大根・人参) 豚肉みそカツ もやしナムル	コーンスープ 鮭ムニエル ポテトサラダ	すまし汁 (ほうれん草・えのき) 豆腐カレー ミートソース煮 キャベツみそ煮														
午後		ラスク 柿 牛乳		バームクーヘン みかん 牛乳	クッキー(以上児) 焼きうどん(未満児) りんご 牛乳	こなごおにぎり トマト 牛乳	ビスケット みかん 牛乳														
		29(月)	30(火)	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★11月の平均栄養量★</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>484kcal</td> <td>20.4g</td> <td>18.9g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>569kcal</td> <td>23.3g</td> <td>20.6g</td> <td>2.2g</td> </tr> </tbody> </table> </div> 				カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	484kcal	20.4g	18.9g	1.9g	3歳以上児	569kcal	23.3g	20.6g	2.2g
	カロリー	たんぱく質	脂質				塩分														
3歳未満児	484kcal	20.4g	18.9g				1.9g														
3歳以上児	569kcal	23.3g	20.6g				2.2g														
午前(未満児)		牛乳、チーズ	牛乳、クッキー																		
主食		ごはん	チキンカレーライス																		
昼食	副食	卵みそ汁 (えのき・玉ねぎ) 鮭の竜田揚げ 磯あえ	チーズエッグ キャベツソテー お茶																		
午後		オレンジゼリー ビスケット 牛乳	ココアケーキ トマト 牛乳																		

3色食品群

健康な体づくりのためには、ごはん、肉や魚、大豆、野菜などいろいろな食品を組み合わせて摂ることが大切です。その際に目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色に分けて、バランスよく食べる方法です。3つの色の食品を覚えて組み合わせしてみましょう。

あかきみどりのたべもの



体をつくるもとになる
(たんぱく質)



力や熱のもとになる
(炭水化物)



体の調子を整える
(ビタミン・ミネラル)

★今月は11月8日の昼食が「和食の日」です。「一汁三菜(汁物・主食・主菜・副菜)」を基本とし、旬の食材・だしとうまみを大切にしたバランスの良い食事です。