

11月予定献立表

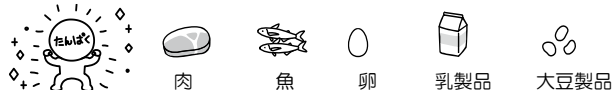
2024年11月1日
誠染保育園

						1(金)	2(土)															
午前(未満児)		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★11月の平均栄養量★</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td></td> <td>カロリー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>484kcal</td> <td>20.3g</td> <td>19.4g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>569kcal</td> <td>23.5g</td> <td>21.1g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table> </div>					カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	484kcal	20.3g	19.4g	1.9g	3歳以上児	569kcal	23.5g	21.1g	2.2g	ヨーグルト	牛乳、クラッカー
	カロリー					たんぱく質	脂質	塩分														
3歳未満児	484kcal					20.3g	19.4g	1.9g														
3歳以上児	569kcal	23.5g	21.1g	2.2g																		
主食		角食	ごはん																			
昼食	副食					白菜スープ 煮込みハンバーグ ひじき和風サラダ	わかめみそ汁 (豆腐・人参) 鶏肉マーレード煮 キャベツみそ ドレッシング															
午後						スイートポテトケーキ バナナ 牛乳	せんべい トマト 牛乳															
		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)															
午前(未満児)		牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	牛乳、アスバラビスケット	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい																
主食		肉うどん	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん																
昼食	副食	振替休日		芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) だし巻き卵 炒め納豆 スティックキュウリ トマト	白菜みそ汁 (わかめ・人参) 豚カツ チンゲン菜じゃこ和え	卵みそ汁 (えのき・たまねぎ) 信田煮 春雨のあえ物	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		昆布おにぎり りんご 牛乳	ココアゼリー クッキー 牛乳	チーズ蒸しパン 柿 牛乳	りんごマフィン みかん 牛乳	ビスケット トマト 牛乳																
		11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(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	牛乳、ビスケット															
主食		ごはん	カレーライス	ごはん	角食	ごまごはん	ごはん															
昼食	副食	キャベツみそ汁 (しいたけ・人参) 松風焼き ポテトサラダ ヨーグルト	大豆入りオムレツ ただききゅうり トマト お茶	玉ねぎみそ汁 (しめじ・厚揚げ) ぎせい豆腐 磯あえ	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	大根みそ汁 (わかめ・人参) かき揚げ ほうれん草納豆あえ トマト	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		ラスク 柿 牛乳	大学芋 トマト 牛乳	カルピスゼリー せんべい 牛乳	人参ケーキ みかん 牛乳	おからソフトクッキー (チーズ) りんご 牛乳	クラッカー みかん 牛乳															
		18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)															
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ																
主食		ごはん	あんかけうどん	誕生会	ごはん	角食																
昼食	副食	豚汁 ホッケ照り焼き 大豆五目煮	鶏のみそつくね焼き もやしカレーサラダ	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	厚揚げみそ汁 (小松菜・にんじん) ホッケみそ焼き ゴマヨネーズあえ 煮豆	豆腐スープ スペイン風オムレツ 小松菜コーンソテー	勤労感謝の日															
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 トマト 牛乳	カステラ 柿 ぶどうジュース (以上児) お茶(未満児)	ココアケーキ りんご 牛乳	せんべい バナナ 牛乳																
		25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)															
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	ヨーグルト																
主食		ごはん	チキンカレーライス	ごはん	角食	しょうゆラーメン (以上児) 五目うどん(未満児)	個人懇談会															
昼食	副食	大根みそ汁 (えのき・人参) 鮭の竜田揚げ ポークビーンズ 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 ほうれん草あえ ヨーグルト	豆腐スープ マカロニチキングラタン もやしナムル	タラのムニエル 人参とツナのサラダ																
午後		ショートブレッド りんご 牛乳	ころころ揚げ 柿 牛乳	バームクーヘン トマト 牛乳	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	ミルクココアクッキー りんご 牛乳																

栄養をしっかり摂って寒い冬を元気に過ごしましょう！

【たんぱく質で抵抗力アップ】

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます



毎食、いろいろな食材からバランスよく栄養をとることが大切です。

【ビタミンCで免疫カアップ】

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力を付け、風邪の予防に役立ちます



体を温めて風邪予防！

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ネギ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えてみてはいかがでしょうか。

【ビタミンAでウイルスを防ぐ】

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします

