


《11月予定献立表》

平成29年

西多賀チェリー保育園 

日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	水	ビスケット 牛乳	ごはん 豚肉のオーロラソース和え 大根と人参の炒め みそ汁	柿	ココアバナナケーキ 牛乳
2	木	クラッカー 牛乳	ごはん 鮭のみりん焼き 根菜のごま味噌煮 みそ汁	オレンジ	マカロニきな粉 牛乳
3	金				
4	土	ビスケット 牛乳	ごはん 鶏肉のマーレド'焼き 中華風和え物	バナナ	鈴カステラ 牛乳
5	日				
6	月	クラッカー 牛乳	ごはん さんまの塩焼き 豆腐のサラダ きのこと汁	バナナ	スティックパン 牛乳
7	火	ビスケット 牛乳	カレーうどん ホキのごまフライ れんこんサラダ	柿	りんごの蒸しパン 牛乳
8	水	果物 牛乳	ごはん 油麩の親子煮 焼きかぼちゃ みそ汁	りんご	きな粉の揚げパン 牛乳
9	木	麦ファー 牛乳	ごはん 蒸ししゅうまい コーンサラダ スープ	梨	麩のラスク 牛乳
10	金	ビスケット 牛乳	ごはん 豚肉のみそ焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁	柿	マヨコーントースト 牛乳
11	土		<b>おはなしの広場まつり</b>		
12	日				
13	月	麦ファー 牛乳	食パン かぼちゃのシチュー ごまじゃこサラダ	梨	さつまいもと小豆の煮物 牛乳
14	火	果物 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 茹でブロッコリー すまし汁	オレンジ	きつねごはん 麦茶
15	水	ビスケット 牛乳	ごはん さわらの西京焼き ジャーマンポテト すまし汁	バナナ	プリン クラッカー
16	木	せんべい 牛乳	ごはん チキンのレモン和え さつまいものきんぴら みそ汁	柿	アップルパイ風 牛乳
17	金	クラッカー 牛乳	ごはん 厚揚げのミートソース煮 フライドポテト かぶのスープ	りんご	ココアトースト 牛乳
18	土	ビスケット 牛乳	ごはん 鶏肉のマーレド'焼き 中華風和え物	バナナ	ドーナッツ 牛乳
19	日				
20	月	果物 牛乳	ごはん 油麩の親子煮 焼きかぼちゃ みそ汁	グレープフルーツ	芋ドーナッツ 牛乳
21	火	ビスケット 牛乳	赤飯 さわらの香味焼き かぶとキャベツの浅漬け みそ汁	りんご	せんべい ジュース
22	水	クラッカー 牛乳	ごはん 蒸ししゅうまい コーンサラダ スープ	バナナ	いちごジャムの蒸しパン 牛乳
23	木				
24	金	麦ファー 牛乳	ごはん 鮭のみりん焼き 根菜のごま味噌煮 みそ汁	オレンジ	黒胡麻トースト 牛乳
25	土	クラッカー 牛乳	ごはん ホキの照り焼き ほうれん草の海苔和え	バナナ	ひとくちカステラ 牛乳
26	日				
27	月	麦ファー 牛乳	ごはん さわらの西京焼き ジャーマンポテト すまし汁	バナナ	クロワッサン 牛乳
28	火	焼きいも 牛乳	カレーうどん ホキのごまフライ れんこんサラダ	柿	味噌焼きおにぎり 麦茶
29	水	ビスケット 牛乳	ごはん 豚肉のオーロラソース和え 大根と人参の炒め みそ汁	グレープフルーツ	黒糖黒胡麻蒸しパン 牛乳
30	木	クラッカー 牛乳	ごはん 厚揚げのミートソース煮 フライドポテト かぶのスープ	みかん	いちごジャムパン 牛乳

風邪予防に努めましょう!



寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう!!

おやつの役割について



- ★おやつは、食事の一部です。  
3度の食事で摂りきれない栄養を補いましょう!!
- ★おやつの時間や回数は決めましょう!!(1日1回~2回が目安)  
※次の食事まで2~3時間あくように、時間を大体決めておきましょう。  
もうすぐ食事の場合は、水分補給だけで十分です。
- ★量は200kcalを目安にしましょう!!  
おやつの組み合わせ例(約100kcalの目安)  
\* バナナヨーグルト+お茶



1/2本 60g

- ★飲み物は水・お茶・牛乳にしましょう!!  
※ジュースや乳酸菌飲料などは糖分が多く、エネルギーのとりすぎや虫歯の原因になります。たまにあげる、“お楽しみ”にしましょう!!



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	550kcal	21.4g	19.1g	1.1g
3歳以上児	618kcal	22.8g	18.9g	2.1g