

《11月予定献立表》

平成30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	木	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉の唐揚げ 小松菜のおかか和え みそ汁	柿 ココアトースト 牛乳
2	金	果物 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き 根菜のごま味噌煮 すまし汁	オレンジ みたらし団子 麦茶
3	土			文化の日	
4	日				
5	月	麦ファー 牛乳	ごはん	厚揚げのミートソース煮 コーンサラダ スープ	梨 バナナケーキ 牛乳
6	火	クラッカー 麦茶	ごはん	油麩の親子煮 焼きかぼちゃ みそ汁	りんご きなこ揚げパン 牛乳
7	水	せんべい 麦茶	カレーうどん	白身魚の磯辺揚げ れんこんサラダ	柿 きつねごはん 麦茶
8	木	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 中華風和え物 かぶのスープ	バナナ ジャムパン(チョコ) 牛乳
9	金	果物 麦茶	ごはん	さばのみそ煮 野菜炒め すまし汁	梨 麩のラスク 牛乳
10	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 白菜のごまあえ	オレンジ せんべい 牛乳
11	日				
12	月	ぼたぼた焼き 麦茶	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	りんご スウィートポテト 牛乳
13	火	麦ファー 麦茶	ロールパン	南瓜のシチュー ごまじゃこサラダ	梨 鶏ごぼうとひじきの混ぜご飯 麦茶
14	水	クラッカー 麦茶	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 黒糖黒胡麻蒸しパン 牛乳
15	木	ビスケット 牛乳	ごはん	たらのフライ ジャーマンポテト すまし汁	柿 シュガーパイ 牛乳
16	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	チキンのレモンあえ マカロニサラダ みそ汁	バナナ スナックスティックパン 牛乳
17	土			バザー	
18	日				
19	月	麦ファー 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 肉味噌スパゲッティ 牛乳
20	火	クラッカー ジュース	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 お好み焼き 麦茶
21	水	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鶏肉の唐揚げ 小松菜のおかか和え みそ汁	オレンジ 磯風味フライドポテト 牛乳
22	木	マリービスケット 牛乳	ごはん	さばのみそ煮 野菜炒め すまし汁	バナナ りんごジャム蒸しパン 牛乳
23	金			勤労感謝の日	
24	土	麦ファー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 白菜のごまあえ みそ汁	グレープフルーツ ぼたぼた焼き 牛乳
25	日				
26	月	マリービスケット 牛乳	ごはん	たらのフライ ジャーマンポテト すまし汁	グレープフルーツ 大学バナナ 牛乳
27	火	焼き芋 牛乳	ごはん	厚揚げのミートソース煮 コーンサラダ スープ	柿 黒胡麻トースト 牛乳
28	水	クラッカー 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	りんご クロワッサン 牛乳
29	木	ぼたぼた焼き 牛乳	カレーうどん	白身魚の磯辺揚げ れんこんサラダ	オレンジ ツナ味噌ごはん 麦茶
30	金	麦ファー 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 中華風和え物 かぶのスープ	バナナ プリン クラッカー 麦茶

「おいしいね！」の食卓

食卓に並んだ料理を家族そろって「おいしいね！」と言って笑顔での食事は偏食を少なくし、心も体も温かくしてくれます。
「頑張って残さず食べる」というより「好きなもの・食べたいものを増やしていく」と考え、楽しい雰囲気の中で家族の食べている姿を見せると、子どもたちもお父さん、お母さんのマネをして食べたくなりますよ！

風邪予防のための 食生活のポイント！

かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。

▼ かぜ予防のための食生活のポイント ▼

- ①たんぱく質をしっかりとる(肉、魚、大豆製品など)
侵入したウイルスをやっつける白血球をつくります。
- ②ビタミンの補給を忘れずに(野菜、果物など)
体の抵抗力を高めてくれます
- ③脂質も不足しないように(牛乳、卵など)
体を温めるだけではなく、風邪の吸収助けます

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	504	19.1	16	0.8
3歳以上児	586	22.4	17.6	1.8

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。