

《11月予定献立表》

令和元年

西多賀チェリーこども園



日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	金	ハーベスト 牛乳	ジャムパン	かぼちやのシチュー ごまじゃこサラダ	梨 ひじきおにぎり 麦茶
2	土			おはなしの広場	
3	日				
4	月				
5	火	バナナ 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 きなこ揚げパン 牛乳
6	水	クラッカー 麦茶	ごはん	蒸ししゅうまい コーンサラダ 玉ねぎスープ	バナナ アップルパイ風 牛乳
7	木	ゼリー 麦茶	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 フルーツのヨーグルト和え 麦茶
8	金	ハーベスト 牛乳	カレーうどん	白身魚の照り焼き れんこんサラダ	グレープフルーツ 麩のラスク 牛乳
9	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 3色お浸し	オレンジ ハッピーターン 牛乳
10	日				
11	月	せんべい 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	バナナ バウムクーヘン 牛乳
12	火	マリービスケット 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き 根菜のごま味噌煮 すまし汁	柿 さつまいもと小豆のいとこ煮 麦茶
13	水	クラッカー 麦茶	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	オレンジ クロワッサン 牛乳
14	木	ぼたぼた焼き 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 豆乳餅 麦茶
15	金	ハーベスト 牛乳	ごはん	油麩の卵とじ 焼きかぼちゃ みそ汁	グレープフルーツ 麦ファー チーズ 牛乳
16	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	オレンジ ばかうけ 牛乳
17	日				
18	月	せんべい 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	バナナ 大根餅 麦茶
19	火	マリービスケット 麦茶	ジャムパン	かぼちやのシチュー ごまじゃこサラダ	オレンジ 味噌焼きおにぎり 麦茶
20	水	クラッカー 牛乳	赤飯	さわらの香味焼き 五目煮 さつま汁	グレープフルーツ 源氏パイ ジュース
21	木	ぼたぼた焼き 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	柿 シュガートースト 牛乳
22	金	ハーベスト 麦茶	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	バナナ 小魚チップ ヨーグルト 麦茶
23	土				
24	日				
25	月	せんべい 麦茶	ごはん	蒸ししゅうまい コーンサラダ 玉ねぎスープ	オレンジ シュガーパイ 牛乳
26	火	焼き芋 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 中華スープ	柿 ごまマカロニ 牛乳
27	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	グレープフルーツ リングドーナッツ 牛乳
28	木	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	油麩の卵とじ 焼きかぼちゃ みそ汁	りんご 黒ごまトースト 牛乳
29	金	ハーベスト 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き 根菜のごま味噌煮 すまし汁	みかん スティックパン 牛乳
30	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 3色お浸し	オレンジ 源氏パイ 牛乳

「おいしいね！」の食卓

「おいしいね！」と家族みんなの笑顔があふれた食事は、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(ごまなど)
体を温めるだけではなく、ビタミンの吸収を助けます。



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	532kcal	19.5g	17.1g	1.7g
3歳以上児	690kcal	24.7g	21.3g	2.0g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。