

《11月予定献立表》

西多賀チェリーこども園



令和2年

| 日 | 曜 | 3歳未満児おやつ | 主食 | 昼食 | 午後のおやつ |
|----|---|-----------|----------------------|------------------------------|----------------------|
| 1 | 日 | | | | |
| 2 | 月 | せんべい 牛乳 | ごはん | ローストチキン ほうれん草のナムル みそ汁 | バナナ 和風ツナパスタ 牛乳 |
| 3 | 火 | | | | |
| 4 | 水 | ビスケット 牛乳 | お話しの広場まつりメニュー | | |
| 5 | 木 | バナナ 牛乳 | ジャムパン | さつまいものシチュー ごまじゃこサラダ | グレープフルーツ ひじきおにぎり 麦茶 |
| 6 | 金 | ヨーグルト 麦茶 | ごはん | 鶏肉のから揚げ 白和え みそ汁 | りんご じゃこトースト 牛乳 |
| 7 | 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え | バナナ ハッピーターン 牛乳 |
| 8 | 日 | | | | |
| 9 | 月 | バナナ 牛乳 | ごはん | 豚肉のみそ焼き さつまいものきんぴら すまし汁 | グレープフルーツ アップルパイ風 牛乳 |
| 10 | 火 | りんご 牛乳 | ごはん | 鮭のちゃんちゃん焼き ジャーマンポテト すまし汁 | オレンジ ヨーグルトパン 牛乳 |
| 11 | 水 | ビスケット 牛乳 | ごはん | 油麩の煮物 焼きかぼちゃ かぶのスープ | バナナ ミートスパゲティ 牛乳 |
| 12 | 木 | ヨーグルト 麦茶 | うどん | 白身魚のフライ 春雨サラダ | りんご きつねおにぎり 麦茶 |
| 13 | 金 | せんべい 麦茶 | ごはん | 鶏肉の甘酢たれ れんこんサラダ みそ汁 | 柿 マヨコーントースト 牛乳 |
| 14 | 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | ぶりの味噌焼き チンゲン菜のお浸し | バナナ 味しらべ 牛乳 |
| 15 | 日 | | | | |
| 16 | 月 | バナナ 牛乳 | ごはん | 鶏肉のから揚げ 白和え みそ汁 | りんご さつまいもと小豆のいとし煮 牛乳 |
| 17 | 火 | ぼたぼた焼き 牛乳 | 赤飯 | 白身魚の香味焼き 早煮昆布の煮物 みそ汁 | バナナ フルーツのヨーグルト和え 麦茶 |
| 18 | 水 | ビスケット 麦茶 | ごはん | ローストチキン ほうれん草のナムル けんちん汁(非常食) | オレンジ チーズ蒸しパン 牛乳 |
| 19 | 木 | せんべい 麦茶 | ごはん | 油麩の煮物 焼きかぼちゃ かぶのスープ | 柿 黒ごまバナナケーキ 牛乳 |
| 20 | 金 | バナナ 麦茶 | ごはん | 大豆入りカレー ごまじゃこサラダ 福神漬 麦茶 | グレープフルーツ きなこマカロニ 牛乳 |
| 21 | 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え | バナナ 源氏パイ 牛乳 |
| 22 | 日 | | | | |
| 23 | 月 | | | | |
| 24 | 火 | バナナ 牛乳 | ごはん | 鮭のちゃんちゃん焼き ジャーマンポテト すまし汁 | グレープフルーツ ビザトースト 牛乳 |
| 25 | 水 | 焼き芋 麦茶 | ごはん | 麻婆豆腐 中華スープ | りんご シュガーパイ 牛乳 |
| 26 | 木 | ヨーグルト 麦茶 | しょうゆラーメン | 白身魚の香味焼き 春雨サラダ | みかん 夕焼けおにぎり 麦茶 |
| 27 | 金 | りんご 牛乳 | ごはん | 鶏肉の甘酢たれ れんこんサラダ みそ汁 | オレンジ アメリカンドッグ 牛乳 |
| 28 | 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | ぶりの味噌焼き チンゲン菜のお浸し | バナナ たべっこどうぶつ 牛乳 |
| 29 | 日 | | | | |
| 30 | 月 | ぼたぼた焼き 牛乳 | ごはん | 豚肉のみそ焼き さつまいものきんぴら すまし汁 | みかん ツナ味噌ごはん 麦茶 |

「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、子どもたちも大人の真似をして食べたいかなるといいですね！



風邪予防のための
食生活のポイント！

風邪は私たちが一番かかりやすい病気であり、万病のもとといわれています。11月になり、本格的に冬が始まろうとしています。風邪には十分に気をつけましょう。

▼ 風邪予防のための食生活のポイント ▼

- 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。
- 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。
- 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 | 505kcal | 19.6g | 14.4g | 1.5g |
| 3歳以上児 | 598kcal | 22.6g | 18.3g | 1.8g |

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。