

11月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
副食						1 ・マカロニグラタン ・みそドレッシングサラダ ・春雨スープ ・ぶどう
おやつ						2 ・ハムピカタ ・もやしの炒め物 ・じゃが芋とキャベツのみそ汁 ・オレンジ
未満児主食						・ごはん ・ごはん
副食	4 振替休日 	5 ・肉豆腐 ・チーズサラダ ・もやしのみそ汁 ・キウイフルーツ	6 クッキング(ぞう組) ・白身魚のカレーソース ・白菜とベーコンのサラダ ・若布スープ ・柿	7 ・ハムエッグ ・ひじきのごま和え ・凍り豆腐のみそ汁 ・ミニトマト	8 いい歯の日 ・小魚と大豆の炒り煮 ・南瓜の含め煮 ・胡瓜の酢みそ和え ・せんべい汁・りんご	9 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	振替休日			・アメリカンドック ・牛乳	☆小倉白玉 ・牛乳	・なべ焼き ・牛乳
未満児主食	・ごはん			・ごはん		・卵ごはん
副食	11 鮭の日 ・鮭のきのこクリームソース ・アスパラのサラダ ・ベーコンスープ ・ミニトマト	12 ・みそおでん ・ごま酢キャベツ ・すまし汁 ・バナナ	13 ・豚肉と野菜の炒め煮 ・大豆サラダ ・キャベツと油揚げのみそ汁 ・なし	14 ・チキンナゲット ・ほうれん草とコーンのサラダ ・さつま汁 ・グレープフルーツ	15 ・ハワイアンポークソテー ・ツナサラダ ・卵スープ ・キウイフルーツ	16 ・厚揚げの甘辛煮 ・青菜としめじのお浸し ・豆腐のみそ汁 ・みかん
おやつ	・ぶどうゼリー ・サブレ	・ヤーコン焼きもち ・牛乳	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・人参バターケーキ ・牛乳	・りんごカスタード ・麦茶	
未満児主食	・ごはん			・ごはん		・ごはん
副食	18 ・麻婆豆腐 ・拌三絲 ・ささみスープ ・オレンジ	19 ・炒り鶏 ・大徳寺和え ・なめこ汁 ・柿	20 ・茹で卵ミートソースがけ ・ジャーマンポテト ・きのこのスープ ・バナナ	21 お誕生会 ・赤飯 ・エビフライ ・ブロッコリーと若布のお浸し ・三平汁・みかん	22 ・中華風ローストチキン ・親子サラダ ・五目ラーメン ・りんご	23 勤労感謝の日
おやつ	・さつま芋チーズケーキ ・牛乳	・石垣もち ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	
未満児主食	・ごはん			・ごはん		・ごはん
副食	25 ・煮魚 ・油揚げと青菜の煮浸し ・豚汁 ・柿	26 ・豆腐ハンバーグ ・さつま芋サラダ ・大根汁 ・なし	27 発表会総練習 ・おにぎり弁当 ・麦茶 	28 ・かに玉 ・もやしのナムル ・きのこ里芋のスープ ・キウイフルーツ	29 ・カレー ・スパゲッティサラダ ・若布コーンスープ ・ミニトマト	30 発表会 ・りんごジュース
おやつ	・南瓜のスコーン ・牛乳	・五平餅風 ・牛乳	・クリームパン ・牛乳	・りんごケーキ ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット	
未満児主食	・ごはん			・ごはん		・ごはん

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。朝・夕の冷え込みが厳しくなり、空気が乾燥しているこの季節は、風邪をひきやすくなります。外から帰った後や食事の前には「うがい」「手洗い」をしっかりと丁寧に行い、バランスのよい食事をとり、丈夫なからだを作りましょう。

感謝して食べましょう

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」と言って、米や農作物などその年の収穫を神に感謝する日でした。普段、何気なく食べている食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など多くの人が関わっています。



「心」のこもった食事の挨拶

「いただきます」「ごちそうさまでした」この2つの挨拶には、食材や、食事に携わる人への感謝の気持ちが込められています。普段、何気なく言っている人もいかもしれませんが、その意味をきちんと考えて、心をこめて挨拶するようにしましょう。苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力してみてください。

～ 今月の予定平均栄養摂取量 ～

	未満児	以上児
エネルギー	531 kcal	412 kcal
たんぱく質	18.8 g	17.2 g
脂 肪	17.5 g	17.1 g

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません



乳幼児期から歯を健康に保つことはとても重要です。ご家庭では、仕上げ磨きの時にお子さんの歯や口の状態を確認することが大切です。保育園では年2回の歯科検診を行っています。受診をすすめられた場合は、早めに歯科医の診察を受けましょう。