

# 11月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食		1 ごはん ・ 鮭のトマト煮 ・ ほうれん草のサラダ ・ 卵スープ ・ ぶどう	2 ごはん ・ ぶりの照り焼き ・ ひじきの炒り煮 ・ 五目うどん ・ キウイフルーツ	3 	4 ごはん ・ かに玉 ・ 里芋の煮物 ・ すり身汁 ・ かき	5 ごはん ・ はんぺんチーズ焼き ・ スパゲティソース ・ ジャガ芋の味噌汁 ・ みかん
おやつ		・ 大学芋 ・ 牛乳	・ なべ焼き ・ 牛乳		・ かまもち ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	7 ごはん ・ ドライカレー ・ チーズサラダ ・ 若布コンスープ ・ りんご	8 ごはん ・ 小魚と大豆の炒り煮 ・ 利休和え ・ さつま芋の甘煮 ・ ワンタンスープ ・ キウイフルーツ	9 ごはん ・ ハワイアンポークソテー ・ 七福ナムル ・ 五味味噌汁 ・ ぶどう	10 ごはん ・ 肉じゃが ・ 若布サラダ ・ なめこ汁 ・ かき	11 ごはん ・ スコッチエッグ ・ ブロccoliごま和え ・ 三平汁 ・ みかん	12 手作り弁当 ・ 牛乳 
おやつ	・ パンナコッタ ・ せんべい	・ 甘食 ・ 牛乳	・ りんごカスタード ・ 麦茶	・ ポンデドーナツ ・ 牛乳	・ ジョア ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	14 ごはん ・ 豆腐とホタテの炒め煮 ・ ごまもやし ・ はんぺんスープ ・ キウイフルーツ	15 ごはん ・ さばの味噌煮 ・ 切干大根炒り煮 ・ 豚汁 ・ りんご	16 ごまごはん ・ 巣ごもり卵 ・ 若布の煮物 ・ つくね汁 ・ かき	17 お誕生会 ・ 赤飯 ・ 鶏の唐揚げ ・ ヤーコンサラダ ・ しめたま汁 ・ みかん ・ ミニトマト	18 ごはん ・ ミートローフ ・ ひじきサラダ ・ もやしの味噌汁 ・ みかん	19 ごはん ・ 焼きビーフン ・ ダイコンサラダ ・ キャベツの味噌汁 ・ バナナ
おやつ	・ ふかし芋 ・ 牛乳	・ シアチーズ ・ せんべい	・ アメリカンドック ・ 牛乳	・ シュークリーム ・ 牛乳	・ フルーツサンド ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	21 ごはん ・ 八宝菜 ・ 南瓜サラダ ・ キャベツのスープ ・ ミニトマト	22 発表会総練習 ・ 仕出し おにぎり弁当 ・ 野菜ジュース 	23 	24 ごはん ・ 卵グラタン ・ ヤーコンきんぴら ・ 春雨スープ ・ みかん	25 ごはん ・ レバーのケチャップ煮 ・ ポテトサラダ ・ 若布の味噌汁 ・ キウイフルーツ	26 発表会 ・ バナナ ・ ごほうび 
おやつ	・ プチパン ・ 牛乳	・ カステラ ・ 牛乳		・ フライドポテト ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	28 しめじごはん ・ 高野豆腐の卵とじ ・ 深山和え ・ 南瓜の味噌汁 ・ りんご	29 ごはん ・ 豚肉の野菜巻き ・ マカロニツナサラダ ・ 白菜の味噌汁 ・ ミニトマト	30 ごはん ・ ピーマンギョーザ ・ 春雨の酢の物 ・ きのこのスープ ・ かき	 		
おやつ	・ ピザポテト ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	・ 焼きそばパン ・ 牛乳			

## 寒くなってきました

❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

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。風邪の原因の多くはウィルス感染です。気温や湿度の低くなる時季には呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウィルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

### 今月予定給与栄養量

エネルギー : 541kcal  
たんぱく質 : 18.9g  
脂肪 : 18.6g



### 「大根食ったら葉っぱ干せ」



だいこんの葉っぱのように普段は捨ててしまうものでも、いざという時に役に立つこと。だいこんの葉っぱはビタミン類・カルシウムなどが豊富です。

「大根どきの医者いらず」だいこんの収穫時にはだれもが健康になり、医者に疎遠になるという意味。

だいこんはおなかの調子を整え、消化を良くしてくれます。

