

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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1日の平均栄養摂取量 エネルギー：530kcal たんぱく質：18.8g 脂 肪：17.1g </div>		1 ごはん ・ 鮭のトマト煮 ・ コーンサラダ ・ つくね汁 ・ ぶどう	2 ごはん ・ じゃが芋そぼろ煮 ・ 切干大根和風サラダ ・ 南瓜の味噌汁 ・ キウイフルーツ	3 文化の日 	4 ごはん ・ はんぺんのチーズ焼き ・ スパゲティソース ・ じゃが芋の味噌汁 ・ みかん
おやつ			・ きな粉もち ・ 牛乳	・ プチパン ・ 牛乳		
未満児 主 食 副 食	6 ごはん ・ かに玉 ・ 里芋の煮付 ・ カブの味噌汁 ・ かき	7 ごはん ・ ドライカレー ・ チーズサラダ ・ 白菜の味噌汁 ・ りんご	8 ごはん ・ ハワイアンポークソテー ・ ブロッコリーごま和え ・ わかめスープ ・ ぶどう	9 ごはん ・ 小魚と大豆の炒り煮 ・ 利久和え ・ 人参シチュー ・ キウイフルーツ	10 ごはん ・ 肉じゃが ・ わかめサラダ ・ 三平汁 ・ みかん	11 手作り弁当の日 
おやつ	・ ごまだんご ・ 牛乳	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ りんごカスタード ・ 麦茶	・ 甘食 ・ 牛乳	・ ヤクルト ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	13 ごはん ・ ベーコンエッグ ・ ごまもやし ・ 五目味噌汁 ・ キウイフルーツ	14 ごはん ・ ミートローフ ・ カリフラワーサラダ ・ もやしの味噌汁 ・ りんご	15 ごまごはん ・ 豆腐とひじきのつくね ・ ワカメの酢の物 ・ はんぺんスープ ・ かき	16 お誕生会  ・ 赤飯 ・ 鶏のから揚げ ・ ヤーコンサラダ ・ 赤魚の吸い物 ・ みかん	17 ごはん ・ サバの味噌煮 ・ 切干大根炒り煮 ・ のっぺい汁 ・ みかん	18 ごはん ・ 焼きビーフン ・ オーロラサラダ ・ キャベツの味噌汁 ・ バナナ
おやつ	・ ふかし芋 ・ 牛乳	・ 杏仁豆腐 ・ ビスケット	・ アメリカンドック ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳	・ 卵サンド ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	20 ごはん ・ 高野豆腐の卵とし ・ 深山和え ・ 五目うどん ・ りんご	21 総練習  ・ おにぎり 仕出し弁当 ・ 野菜ジュース	22 ごはん ・ 白身魚のカレーソース ・ ひじきの炒り煮 ・ なめこ汁 ・ みかん	23 勤労感謝の日 	24 ごはん ・ 卵グラタン ・ ヤーコンきんぴら ・ カレー汁 ・ かき	25 生活発表会 ・ パン 
おやつ	・ 大学いも ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ ピザトースト ・ 牛乳		・ ジョア ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	27 ごはん ・ ピーマンギョーザ ・ 春雨の酢の物 ・ にらたま汁 ・ バナナ	28 ごはん ・ レバーの ケチャップ和え ・ ポテトサラダ ・ キャベツのスープ ・ キウイフルーツ	29 しめじごはん ・ 厚焼き卵 ・ 胡瓜の酢味噌和え ・ 煮豆 ・ ささみスープ ・ みかん	30 ごはん ・ 魚のホイル焼き ・ かぼちゃサラダ ・ 里芋の味噌汁 ・ りんご	 	
おやつ	・ チーズポテト ・ 牛乳	・ なべ焼き ・ 牛乳	・ レアチーズ ・ せんべい	・ 焼きそばパン ・ 牛乳		

食事と手洗いで病気を防ごう



～ これから風邪などの感染症がはやる季節になります。食生活などを見直しましょう ～

栄養バランスの良い食事が基本

病気に負けない丈夫な体をつくるには、日ごろから1日3回、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。
好きなものを好きなだけ食べているだけでは、栄養が偏り、病気への抵抗力が不足

風邪予防に効果的な栄養素・・・ビタミンA・C

ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を保護する働きがあり、風邪を防ぎます。
レバー類やうなぎのかば焼き、モロヘイヤ、かぼちゃ、人参などに多く含まれています。



A

ビタミンCには、体の免疫力を高める働きがあるので、風邪を予防し、回復を早めます。みかんやキウイフルーツ、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいもなどが豊富です。



C

食事の手洗い大丈夫？

風邪などの感染症の予防に、最も効果的で簡単な方法は「手洗い」です。
でもこの時期は、水が冷たくなることからさぼりがちになり、丁寧に洗わなくなる傾向がみられます。
保護者が手本を示しながら一緒に洗い、幼児期から食事の手洗いを習慣づけましょう。

