

# 11月予定献立表



	月	火	水	木	金	土													
副食	1 ・鶏のみそ焼き ・切干しサラダ ・しめたま汁 ・オレンジ	2 ・五目大豆 ・もやしのナムル ・白菜と人参の味噌汁 ・キウイフルーツ	3 文化の日 	4 ・茹で卵のミートソースかけ ・りんごサラダ ・大根汁 ・バナナ	5 ・さんまの塩焼き ・里芋の煮付け ・五目味噌汁 ・グレープフルーツ	6 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 青菜のお浸し ・玉ねぎと若布の味噌汁 ・みかん													
おやつ	・豆乳ババロア ・せんべい	・フレンチトースト ・牛乳		・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳														
未満児主食	・ごはん	・ごはん		・ごはん	・卵ごはん	・三色丼													
副食	8 ・カレー ・フロccoliのごま酢あえ ・もやしの味噌汁 ・オレンジ	9 ・マーボー豆腐 ・春雨酢の物 ・若布スープ ・みかん	10 ・豆腐ハンバーグ ・チーズサラダ ・南瓜といんげんの味噌汁 ・ぶどう	11 ・鮭のきのこクリームソース ・青菜和え ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	12 ・かに玉 ・若布の酢の物 ・きのこスープ ・りんご	13 手作り弁当 													
おやつ	・りんごケーキ ・牛乳	・大学芋 ・牛乳	・焼きそばロール ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・ふかし芋 ・牛乳														
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん														
副食	15 ・鶏肉のオニオントマト煮 ・ヤーコンサラダ ・かきたま汁 ・グレープフルーツ	16 ・ツナとチーズの卵焼き ・野菜ソテー ・すいとん汁 ・キウイフルーツ	17 ・魚のホイル焼き ・ほうれん草とコーンのサラダ ・豚汁 ・オレンジ	18 お誕生会 ・赤飯 ・鶏の唐揚げ ・スパゲッティサラダ ・花麩の清汁・りんご	19 ・トンカツ ・カリフラワーサラダ ・かぶの味噌汁 ・みかん	20 ・ハムピカタ ・かぼちゃのそぼろ煮 ・キャベツの味噌汁 ・バナナ													
おやつ	・ごまポッキー ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・しょうゆ団子 ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳														
未満児主食	・ごはん	・ごまごはん	・ごはん	・赤飯	・ごはん	・ごはん													
副食	22 ・つくね焼き ・ひじきのごま和え ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・りんご	23 勤労感謝の日 	24 発表会総練習 ・おにぎり弁当 ・野菜ジュース	25 ・南瓜グラタン ・三色ソテー ・ミネストローネ ・オレンジ	26 ・チキンナゲット ・ポテトサラダ ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・キウイフルーツ	27 生活発表会 													
おやつ	・オートミールクッキー ・牛乳		・ヨーグルト ・ビスケット	・きな粉揚げパン ・牛乳	・がんづき ・牛乳														
未満児主食	・ごはん		・おにぎり弁当	・ごはん	・ごはん														
副食	29 ・高野豆腐の卵とじ ・若布マヨネーズサラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・ぶどう	30 ・酢豚 ・ばん三糸 ・コーンとキャベツのスープ ・みかん				<p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>未満児</td> <td>以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>526kcal</td> <td>427kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>19.3g</td> <td>17.6g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>18.5g</td> <td>18.5g</td> </tr> </table> <p>*以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。</p>			未満児	以上児	エネルギー	526kcal	427kcal	タンパク質	19.3g	17.6g	脂肪	18.5g	18.5g
	未満児	以上児																	
エネルギー	526kcal	427kcal																	
タンパク質	19.3g	17.6g																	
脂肪	18.5g	18.5g																	
おやつ	・甘食 ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳																	
未満児主食	・ごはん	・ごはん																	

## 汁物で心も体もぽかぽかになろう

昔ながらの日本の食事は、ごはんにおかず(主菜・副菜)と、汁物がそろった「1汁2菜」が基本です。みそ汁など汁物を飲まないという家庭も増えているようですがかつお節や昆布など、うま味成分をたっぷり含んだダシを使った汁物は、子どもの味覚を育てる大切な一皿です。具たくさんにすれば野菜もたくさんとれますし、水分も無理なくとれるのでおすすめです。



## 早寝早起き朝ごはんて元気な子

子どもたちがはつらつとした毎日を送るには早寝早起きで生活リズムを整え、毎朝きちんとごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べると脳が活性化します。脳は物事を考えるだけでなく、体の様々な機能をコントロールする役目もはたしています。1日を元気にスタートさせるためには、朝ごはんを食べて脳にしっかりエネルギーを送ることが大切です。朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなるという効果があります。早寝早起きで気持ちよく目覚め、落ち着いて朝ごはんを食べるように習慣をつけていきたいですね。

