

11がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	お昼ご飯	おやつ
金	1	白せんべい 豆乳	麻婆丼(茄子入り)ブロッコリーサラダ わかめスープ パナナ	チーズケーキ 麦茶
土	2 16	ビスコ 豆乳	焼肉丼 キャベツの塩昆布和え 豆腐とネギの味噌汁 ゼリー	クレープ 麦茶
火	5 26	リッツ 豆乳	生姜焼き丼 青菜のり和え 大根の味噌汁 パナナ	焼き芋 麦茶
水	6	ビスケット 麦茶	コッペパン ミラノ風ミルフィーユカツ 千キャベツ ポトフ ヨーグルト	塩昆布焼きそば 麦茶
木	7	白せんべい 豆乳	ごはん 鶏と蓮根・さつま芋の甘酢あん炒め 白菜と豚のうま煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	アップルパイ 豆乳
金	8 20	クラッカー 豆乳	ナポリタン フルーツのサラダ オニオンスープ みかん	ツナと昆布のごはん 麦茶
土	9 23	ビスケット 豆乳	あんかけ焼きそば もやしのナムル わかめスープ ゼリー	シュガーチーズパン 麦茶
月	11 28	ビスコ 豆乳	カレーうどん わかめの酢の物 ヨーグルト	秋の炊き込みご飯 麦茶
火	12	白せんべい 豆乳	ご飯 白身魚の西京焼き みかん 茹でキャベツのサラダ 崩し豆腐の清汁	シュガーチーズパン 豆乳
水	13 27	ビスケット 豆乳	天井(茄子・ちくわ・さつま芋・ささみ) 胡瓜とキャベツの昆布和え なめこ汁 パナナ	ヨーグルト和え 麦茶
木	14	ビスコ 豆乳	お誕生日会 海苔巻き 照り照りつくね きゅうりの甘酢和え きこの清汁 ぶどうヨーグルト	マロントルト 豆乳
金	15 29	白せんべい 豆乳	ご飯 鮭のバター醤油 キャベツサラダ 豚汁 みかん	手作りピザ 麦茶
月	18	ビスケット 麦茶	ごはん 厚揚げの肉味噌チーズ焼き 春雨サラダ えのきと大根のスープ パナナ	キャラメルポーロ 豆乳
火	19	ビスコ 豆乳	ご飯 串カツ 千キャベツ レタスサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 みかん	グレーズトースト 豆乳
水	21	白せんべい 豆乳	チキンカレー トマトサラダ 白菜スープ ヨーグルト	お芋とチーズの蒸しパン 麦茶
木	22	ビスケット 麦茶	コッペパン シーフードグラタン グリーンサラダ 春雨スープ パナナ	ささみクッパ 麦茶

うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シユンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



よくかんでたべよう



1. ゆっくりあじわう
2. ひとくちをすくなく
3. おくばでしっかりかむ

誤飲が報道されています。
日頃から意識していきましょう

今月の栄養価 エネルギー567 蛋白 18.5 脂質20.6 塩分2.