

11がつのこんだてひょう

みんなのどっほことも園

曜日	日付	おひるごはん	おやつ	主な材料
金	1	麻婆丼(茄子入り)ブロッコリーサラダ わかめスープ バナナ	チーズケーキ 麦茶	豆腐 精白米 なす ネギ ひき肉 ブロッコリー レタス カニカマ わかめ
土	2 16	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	精白米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 塩昆布 豆腐 クレープ 生姜
火	5 26	生姜焼き丼 青菜のり和え 大根の味噌汁 バナナ	焼き芋 麦茶	精白米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 海苔 大根 ネギ さつま芋 もやし
水	6	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	パン 豚肉 トマト缶 粉チーズ キャベツ 人参 エリンギ かぶ じゃが芋 玉ねぎ 塩昆布 蒸し中華
木	7	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	精白米 鶏肉 蓮根 さつま芋 白菜 豚肉 豆腐 りんご パイシート ネギ
金	8 20	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	パスタ 人参 ウイナー 玉ねぎ ピーマン パイナップル みかん缶 りんご レタス ツナ缶 塩昆布 トマト缶
土	9 23	あんかけ焼きそば もやしのナムル わかめスープ ゼリー	ラスク 麦茶	蒸し中華麺 もやし 白菜 人参 椎茸 ほうれん草 わかめ
月	11 28	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	乾麺 ネギ ごぼう 豚肉 ちくわ 人参 カレー粉 わかめ 胡瓜 えのき しめじ 油揚げ 精白米 鶏小間 さつま芋
火	12	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	精白米 白身魚 キャベツ 人参 胡瓜 綿豆腐
水	13 27	天丼(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 バナナ	ヨーグルト和え 麦茶	精白米 なす ちくわ さつま芋 ささみ 胡瓜 キャベツ 塩昆布 なめこ みかん缶 バナナ 黄桃缶 パイン缶 ヨーグルト
木	14	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 きのこの清汁 ぶどうヨーグルト	マロンタルト 豆乳	精白米 椎茸 切干大根 厚焼き玉子 胡瓜 わかめ えのき しめじ マロンタルト
金	15 29	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	精白米 鮭 キャベツ 胡瓜 人参 竹輪 菅若 竹輪 里芋 ネギ 油揚げ 大根 ウイナー チーズ コーン 玉ねぎ
月	18	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 バナナ	キャラメルポーロ 豆乳	厚揚げ ひき肉 チーズ 春雨 胡瓜 人参 えのき 大根 豆豉
火	19	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	豚肉 精白米 ネギ 玉ネギ キャベツ レタス 胡瓜 じゃが芋 わかめ 食パン
水	21	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	精白米 ウイナー 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白菜 えのき さつま芋 チーズ
木	22	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 バナナ	ささみクッパ 麦茶	パン カニカマ ホタテシーグレイス チーズ マカロニ レタス 胡瓜 ブロッコリー 春雨 人参 も やし えのき ささみ キャベツ 白菜

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・シュンギクなど、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、消化酵素で胃腸の動きを整える

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よう

今月の栄養価 エネルギー597 蛋白 19.5 脂質20.6 塩分2.