

# 11がつのこんだてひょう

みんなのとおぼこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
金	1 15	ご飯 カレイの照り焼き キャベツのごま和え 柿 肉団子のスープ	和風ツナロール 豆乳	精白米 カレイ キャベツ 人参 白菜 もやし ひき肉 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり
土	2 16	焼き鳥豆腐丼 ナムル じゃが芋の味噌汁 ゼリー	グレーズドトースト 豆乳	精白米 鶏肉 豆腐 もやし きゅうり 人参 じゃがいも 食パン 長ネギ
火	5 18	おかめうどん ささみ香り揚げ オレンジ	巻き巻きおやつ 豆乳	干しうどん ねぎ 鶏卵 ささみ かまぼこ わかめ 青菜 油揚げ ホットケーキMix 小豆 さつまいも ハム チーズ
水	6 20	三色丼 ひじきと豆のサラダ なめこの味噌汁 柿	バイクドチーズケーキ 豆乳	精白米 鶏卵 鶏ひき肉 ひじき 枝豆 なめこ ねぎ クリームチーズ レモン果汁
木	7 21	カレーパン フルーツサラダ 具沢山スープ ヨーグルト	わんぱくおにぎり 麦茶	バターロール 豚ひき肉 ピーマン 人参 レタス りんご パイナップル きゅうり もやし えのき ウインナー 胡麻 精白米
金	8 22	ご飯 鮭の醤油バター 納豆和え 豚汁 リンゴ	黒蜜きなこバナナ 麦茶	精白米 鮭 納豆 小松菜 もやし チンゲン菜 こんにゃく ちくわ 人参 豚肉 大根 里芋 バナナ きな粉 黒みつ
土	9 30	中華丼 ジャーマン色々ポテト わかめと胡麻のスープ ゼリー	りんごとチーズのむしぱん 豆乳	精白米 白菜 人参 しいたけ イカ 浅利 エビ さつまいも じゃが芋 ウインナー わかめ ねぎ りんご チーズ ホットケーキMix
月	11 25	ご飯 プルコギ 豆腐サラダ 春雨スープ バナナ	きな粉揚げパン 豆乳	精白米 玉ねぎ 豚肉 豆腐 レタス 春雨 きゅうり 人参 もやし コッペパン きな 粉
火	12 26	ミートソーススパゲティー れんこんサラダ えのきのスープ オレンジ	キャラメルポテト 麦茶	スパゲティーひき肉 玉ねぎ れんこん レタス きゅうり えのき ねぎ さつまいも
水	13 27	五目おこわ 鮭の塩麴焼き 酢の物 豆腐の清汁 みかん	フルーツゼリー 麦茶	精白米 もち米 しめじ 鶏肉 人参 こんにゃく 鮭 塩麴 きゅうり わかめ 豆腐 えのき ねぎ りんご 桃缶
木	14 28	ピザトースト コーンサラダ もやしのスープ ヨーグルト	わかめご飯 麦茶	食パン ピーマン コーン 玉ねぎ レタス もやし 人参 精白米 えのき
火	19	秋のお稲荷さん 小エビ天ぷら 彩りサラダ しめじの清汁 マンゴープリン	カットケーキ 紅茶	油揚げ 精白米 しめじ 人参 さつまいも 小エビ レタス きゅうり パプリカ ケーキ
金	29	和風スパゲティー ブロッコリーサラダ えのきのスープ バナナ	じゃこご飯 麦茶	スパゲティー ベーコン ブロッコリー えのき 玉ねぎ じゃこご飯

今月の栄養価  
エネルギー 578kcal タンパク質 18.0g  
脂質 18.0g 塩分 1.8g

今月は19日がお誕生日会です。  
園で使用しているウインナーちくわは、  
鶏卵を使用していません



## おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強くて、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



## おやつの選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではなく、ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせると良いでしょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめです。でも毎日手作りは大変ですよね？例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。

