

# 11がつのこんだてひょう

## みんなのどっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	おひる	おやつ
土	1 15	ビスケット 麦茶	焼肉丼 わかめサラダ 豆腐の味噌汁 ゼリー	クレープ 麦茶
月 火	4 18	クラッカー 麦茶	ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめのスープ バナナ	ロールパンホットサンド 豆乳
水	5 19	ビスコ 豆乳	マーボー丼 春雨サラダ もやしのスープ オレンジ	5日マカロニきなこ 19日かぼちゃプリン 麦茶
木	6 20	ハイハイ 麦茶	カレーライス チーズサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	グレーズドトースト 豆乳
金	7 21	ビスケット 豆乳	ごはん カレイののりチーズ焼き ツナマヨサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	キャラメルポテト 麦茶
土	8 22	ビスケット 麦茶	鶏塩うどん じゃがいもの胡麻和え ゼリー	チーズラスク 麦茶
月 火	10 25	ハイハイ 麦茶	豆腐ダッカルビ丼 グリーンサラダ 青梗菜のスープ バナナ	リングドーナツ 豆乳
火 水	11 26	クラッカー 豆乳	パン 11日スティックフライ 26日コロッケ コーンサラダ 鶏と野菜のクリームスープ みかん	ミートペンネ 麦茶
水 金	12 28	ビスコ 麦茶	ごはん つくね焼き 野菜の白和え じゃが芋の味噌汁 バナナ	ココアケーキ 豆乳
木	13 27	ハイハイ 豆乳	豚汁うどん 酢の物 ヨーグルト	焼きおにぎり(味噌チーズ) 麦茶
金	14	ビスケット 麦茶	お誕生日会献立	お楽しみに 豆乳
月	17	ハイハイ 麦茶	シーフードクリームパスタ フルーツサラダ 白菜のスープ バナナ	ホットケーキ(セレクト) 豆乳
土	29	ビスケット 麦茶	あんかけ焼きそば ナムル わかめのスープ ゼリー	ピザトースト 麦茶

今月の平均栄養価 エネルギー498kcal たんぱく質17.8g 脂質18.0g 塩分1.9g

園で使用のマヨネーズ 竹輪 ウィンナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています

### 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あります。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



気温が下がってくると水分を取るのを忘れがちですが、空気はとても乾燥しています。感染症や、誤嚥を防ぐために水分は少しずつこまめにとるようにしましょう。