

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 | きゅうしょく | おやつ |
|----|----------|---------------|--|-------------------------------------|
| 水金 | 1 17 | 甘辛せんべい 麦茶 | 中華丼 チャイニーズ焼き わかめのスープ みかん | 1日 キャラメルパンナコッタ 17日さつま芋蒸しパン 豆乳 |
| 木水 | 2 29 | ビスケット 豆乳 | ごはん 豚肉の生姜焼き りんご キャベツの胡麻サラダ 大根の味噌汁 | サモサ 麦茶 |
| 土 | 4 18 | 白せんべい 麦茶 | 天井 白菜のさっぱり和え 豆腐の味噌汁 ゼリー | クレープ 麦茶 |
| 月 | 6 20 | クラッカー 豆乳 | ごはん 鶏つくね 白和え なめこ汁 みかん | 味噌ポテト 麦茶 |
| 火 | 7 21 | 動物ビスケット 豆乳 | カレーうどん かじきの竜田揚げサラダ ヨーグルト | きな粉揚げパン 麦茶 |
| 水 | 8 22 | ビスコ 麦茶 | ごはん 鶏肉のゴマみそ焼き バナナ 青菜のおかか和え 豆腐のすまし汁 | アップルパイ 豆乳 |
| 木金 | 9 24 | ビスケット 麦茶 | ミートソーススパゲティー みかん グリーンサラダ キャベツのスープ | たぬきごはん 麦茶 |
| 金木 | 10 30 | 甘辛せんべい 豆乳 | ごはん 春巻き チーズサラダ 中華スープ りんご | ココアケーキ 豆乳 |
| 月 | 13 27 | クラッカー 豆乳 | ごはん ヤンニョムチキン みかん 春雨サラダ 青梗菜のスープ | 焼き芋 豆乳 |
| 火 | 14 28 | 甘辛せんべい 豆乳 | パン 鮭のマスタードマヨ焼き ヨーグルト フルーツサラダ 白菜の豆乳スープ | ささみのクッパ 麦茶 |
| 水 | 15 | ビスコ 麦茶 | カレーライス キャベツの塩昆布和え もやしのスープ バナナ | チョコチップスコーン 豆乳 |
| 木 | 16 | ビスケット 豆乳 | お花巻き 照り焼きハンバーグ コーンサラダ リボン野菜のスープ ゼリー | お楽しみ 紅茶 |
| 土 | 25 | 白せんべい 麦茶 | ほうとう風うどん ほうれん草の胡麻和え ゼリー | シュガートースト 麦茶 |

今月の平均栄養価 エネルギー524kcalたんぱく17.5質g 脂質17.2g 塩分1.7g

うれしい交力能 たっぷり冬の野菜



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。