

# 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	きゆうしょく+D3:E16	おやつ
月金	2 20	ビスコ 麦茶	ご飯 鶏のから揚げ 中華サラダ じゃが芋の味噌汁 柿	わんぱく蒸しパン 豆乳
水	4 18	甘辛せんべい 豆乳	ホタテとエビのスパゲティー りんごのサラダ わかめスープ バナナ	きな粉揚げパン 麦茶
木	5	クラッカー 豆乳	ご飯 豚と蓮根の甘酢炒め マカロニサラダ 卵の味噌汁 オレンジ	のり塩チップ 野菜ジュース
金火	6 17	白せんべい 豆乳	ご飯 塩麴焼き 青菜の海苔和え 豚汁 みかん	焼きいも 麦茶
土	7 21	ビスケット 麦茶	担々麺 さいころサラダ オレンジ	シュガーパン 豆乳
月	9	ビスコ 豆乳	スタミナサンド グリーンサラダ 豆腐のスープ ヨーグルト	太巻き 麦茶
火木	10 26	クラッカー 麦茶	ご飯 生揚げの中華炒め 三色粉ふき芋 白菜と肉団子のスープ グレープフルーツ	ジャムロールパン 26日ココアロールパン 豆乳
水水	11 25	甘辛せんべい 豆乳	五目あんかけラーメン お魚の春巻き みかん	黒蜜きなこバナナ 麦茶
木	12	白せんべい 豆乳	ごぼうの炊き込みご飯 天ぷら わかめの酢の物 はんぺんの清汁 柿	ココアプリン 麦茶
金火	13 24	クラッカー 豆乳	ピザトースト(玉子・和風) トマトサラダ きこのスープ オレンジ	水餃子 麦茶
土	14 28	ビスケット 麦茶	ミートソース コーンのサラダ 野菜スープ ゼリー	ホットケーキ 豆乳
月	16 30	甘辛せんべい 麦茶	カレーうどん ふろふき大根 キャベツの昆布和え ヨーグルト	グレーズドトースト 豆乳
木	19	白せんべい 麦茶	秋のお稲荷 つくね焼き キャベツのごまサラダ えのきの清汁 りんごゼリー	カットケーキ 紅茶
金	27	ビスコ 豆乳	ごはん ささ身味噌チーズオイル焼き ブロッコリーサラダ りんご はんぺんの清汁	ミルクかりんとう 麦茶

## 今月の平均栄養価

\*エネルギー 556Kcal      \*たんぱく質 18.3g  
\*塩分 1.8 g未満      \*脂質 19.2 g

※材料の仕入れ状況により、献立を変更することがあります  
※園で使用している竹輪、ウインナーには、卵、乳 成分は  
入っていません

誤飲の事故が報道されています。日頃から意識していきましょう

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です。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

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

