

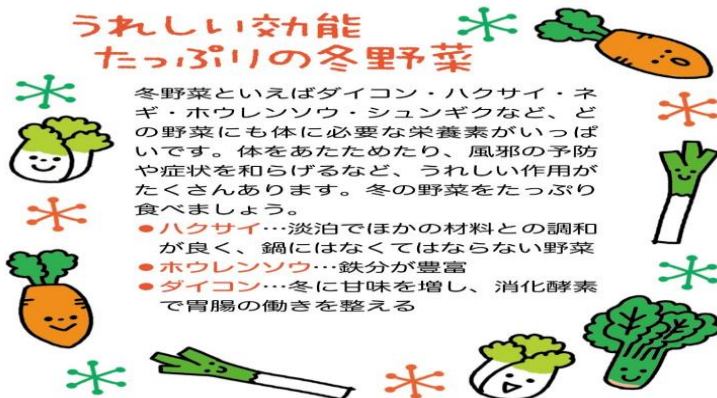
# 11がつのこんだてひょう

## 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	おやつ	栄養価
火水	1 16	クラッカー りんごジュース	すき焼きうどん 胡瓜の酢の物 ヨーグルト	揚げパン 豆乳	熱量498kcal 蛋白18.4g 脂質21.9g
水月	2 28	ビスケット 麦茶	チキンカレー チーズサラダ えのきスープ みかん	あみあみドッグ 豆乳	熱量480kcal 蛋白18.4g 脂質21.9g
金	4	ビスコ 麦茶	ご飯 ささみのホイル焼き 里芋の煮物 青菜の味噌汁 りんご	オニオンチーズリング 豆乳	熱量580kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g
月木	7 24	白せんべい 麦茶	ミートソース コーンサラダ 豆苗スープ ヨーグルト	ソーセージパン 豆乳	熱量540kcal 蛋白15.4g 脂質14.9g
火	8	クラッカー りんごジュース	ごはん きれいのゆず味噌焼き 筑前煮 白菜の清汁 みかん	南瓜パウンドケーキ 麦茶	熱量563kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
水	9	ビスケット 豆乳	炊き込みご飯 巣ごもりフィッシュ わかめとささみの酢の物 豆腐の清汁 柿	キャラメルポテト 麦茶	熱量530kcal 蛋白24g 脂質23g
木	10 30	白せんべい 麦茶	ご飯 ザクザクチキン 白菜サラダ 油揚げの味噌汁 バナナ	ポテトのカレー炒め 麦茶	熱量480kcal 蛋白19.4g 脂質16.9g
金	11	ビスコ 豆乳	バターライス りんご 世界の料理ミラノ風カツレツ(イタリア) マセドアンサラダ オニオンスープ	ティラミス 麦茶	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質16.9g
土	12 26	ビスケット 麦茶	中華そばろ丼 大根ツナサラダ わかめスープ ゼリー	ラスク 豆乳	熱量510kcal 蛋白15.4g 脂質16.9g
月	14	クラッカー 豆乳	パン 鶏のマーマレード焼き バナナ ブロッコリーサラダ 白菜と肉団子のスープ	五目御飯 麦茶	熱量410kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
火	15 29	白せんべい 豆乳	ごはん 鮭のバター醤油焼き 南瓜とじゃがいものそぼろ煮 油揚げの味噌汁 りんご	15日わんぱく蒸しパン 29日ピロシキ 麦茶	熱量530kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
木	17	甘辛せんべい 豆乳	炒飯 焼売(ホタテ) 春雨スープ バナナ	マカロニきな粉 麦茶	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
金	18	白せんべい 麦茶	ご飯 手作り春巻き 豆腐サラダ ごまスープ みかん	マーブルケーキ 豆乳	熱量560kcal 蛋白20.4g 脂質24.9g
土	19	ビスケット 麦茶	焼うどん レタスサラダ 野菜スープ ゼリー	シュガートースト 豆乳	熱量563kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
月	21	ビスコ 麦茶	味噌ラーメン くす玉蒸し みかん	チーズドリア 麦茶	熱量513kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
月	22	白せんべい 豆乳	五目お稲荷 わかめにぎり 胡瓜と塩昆布の和え物 豆腐清汁 てりてりつくね ゼリー	お楽しみ	熱量563kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
水	25	ビスケット 麦茶	天丼 小松菜のナムル ネギの清汁 りんご	フルーツ寒天 麦茶	熱量513kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g

今月の平均栄養価 エネルギー5870kcalたんぱく質19.8g 脂質18.8g 塩分1.9g

### うれしい交か能 たっぷりの冬野菜



### 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