

11月こんだてひょう

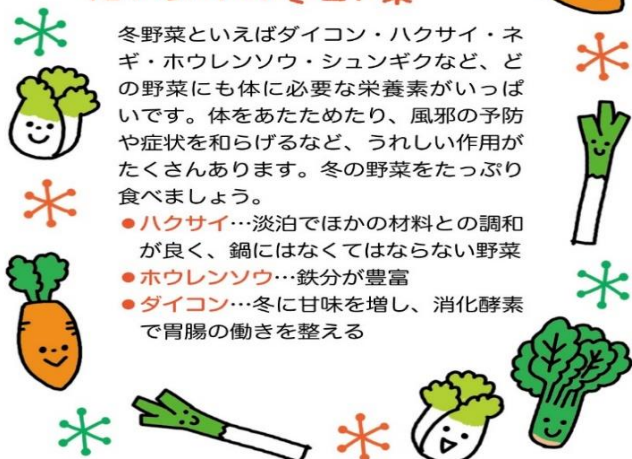
みんなのとおぽこども園

曜日	日付	おひる	おやつ	主な材料
土	1 15	焼肉丼 わかめサラダ 豆腐の味噌汁 ゼリー	クレープ 麦茶	精白米 豚肉 人参 玉ねぎ レタス きゅうり わかめ 豆腐 長ネギ
月	4 18	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	精白米 鶏肉 もやし 胡瓜 人参 わかめ 長ネギ パン チーズ ウインナー
水	5 19	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	精白米 豚ひき肉 長ネギ えのき 春雨 胡瓜 人参 もやし 豆苗 マカロニ 南瓜
木	6 20	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	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも レタス 胡瓜 チーズ キャベツ パン バター
金	7 21	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	精白米 カレイ のり チーズ レタス 竹輪 ほうれん草 ツナ 豆腐 長ネギ さつま芋
土	8 22	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	精白米 鶏肉 人参 長ネギ 大根 じゃが芋 竹輪 胡瓜 パン チーズ
月	10 25	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	精白米 鶏肉 豆腐 長ネギ しめじ チーズ レタス 胡瓜 カニカマ 青梗菜 長ネギ 小麦粉 バター
火	11 26	パン 11日スティックフライ 26日コロケ 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	パン カジキ じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ レタス コーン 胡瓜 鶏肉 人参 ブロッコリー 薩摩芋
水	12 28	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	干しうどん 鶏肉 人参 大根 しめじ 油揚げ 里芋 レタス カジキ きゅうり 精白米 チーズ
木	13 27	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	干しうどん 豚肉 大根 にんじん こんにやく しめじ 油揚げ 蓮根 わかめ 胡瓜 カニカマ えのき 精白米 チーズ
金	14	お誕生日会献立	お楽しみに 豆乳	精白米 玉子焼き 胡瓜 切干大根 鮭 人参 レタス 薩摩芋 胡瓜 大根 長ネギ
月	17	シーフードクリームパスタ バナナ フルーツサラダ 白菜のスープ	ホットケーキ (セレクト) 豆乳	パスタ ホタテフレーク えび 玉ねぎ えのき 小麦粉 バター レタス きゅうり りんご みかん 白菜 ホットケーキミックス
土	29	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	焼きそば麺 豚肉 人参 きゃべつ もやし わかめ 長ネギ パン チーズ

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

うれしい交か能 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。