

# 11がつのこんだてひょう

みんなのとおぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
月金	2 20	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	精白米 鶏肉 春雨 きゅうり かにカマ 人参 じゃが芋 ねぎ ウインナー ミックス粉
水	4 18	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 パナナ	きな粉揚げパン 麦茶	ホタテシーグレイス スパゲティー エビ レタス りんご きゅうり バイナップル わかめ パン きな粉 玉ねぎ しめじ ねぎ トマトピューレ
木	5	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	精白米 鶏肉 れんこん 人参 さつまいも マカロニ きゅうり 人参 コーン缶 鶏卵 餃子の皮 野菜ジュース
金火	6 17	ご飯 塩麴焼き 青菜の海苔和え 豚汁 みかん	焼きいも 麦茶	精白米 人参 豚 大根 こんにやく 青菜 のり もやし 海苔佃 竹輪 ネギ 里芋 さつま芋 鮭 塩麴
土	7 21	担々麺 さいころサラダ オレンジ	シュガーパン 豆乳	焼きそば麺 胡麻ペースト 青梗菜 きゅうり じゃが芋 人参 食パン ひき肉
月	9	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	パン ひき肉 玉ねぎ ワンタンの皮 レタス 人参 胡瓜 豆腐 ねぎ 精白米 きゅうり 鶏卵 切り干し大根 豚肉 ねぎ
火木	10 26	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	精白米 生揚げ 青梗菜 人参 じゃが芋 カレー粉 白菜 人参 白菜 ひき肉 玉ねぎ 春雨 もやし ジャム 椎茸
水水	11 25	五目あなかけラーメン お魚の春巻き みかん	黒蜜きなこバナナ 麦茶	生中華麺 人参 たけのこ なると エビ 豚肉 椎茸 もやし 白菜 かいり 春巻きの皮 きな粉 黒蜜 キャベツ
木	12	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	精白米 もち米 ごぼう 人参 鶏肉 舞茸 ささ身 南瓜 わかめ きゅうり えのき はんぺん ココア
金火	13 24	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	精白米 きこの ごぼう 南瓜 きゅうり わかめ えのき はんぺん ねぎ 人参 ココア かいり
土	14 28	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	ピーマン 玉ねぎ ウインナー コーン缶 レタス 人参 キャベツ ミックス粉
月	16 30	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	うどん ネギ 大根 みそ キャベツ 塩昆布 人参 食パン 粉糖 豚肉 竹輪
木	19	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	精白米 パン粉 鶏ひき肉 人参 キャベツ きゅうり えのき ねぎ 油揚げ しめじ
金	27	ごはん ささ身味噌チーズホイル焼き 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	精白米 ささ身 えのき しめじ 長ネギ はんぺん ブロッコリー レタス コーン缶 きゅうり 豆苗 半生うどん スキムミルク

## 今月の平均栄養価

\*エネルギー 565Kcal      \*たんぱく質 18.7g  
\*脂質 19.4 g                \*塩分 1.9 g未満

※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  
※保育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

## うれしい交配 たっぴりの冬野菜

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

## 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

日誤  
頃飲  
から  
報道  
意識  
されて  
いきま  
しよ  
う