

11月こんだてひょう

みんなのとっぽこども園

| 曜日 | 日付 | きゅうしょく | おやつ | 主な材料 |
|----|----------|--|------------------------------------|--|
| 水 | 17 | 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 | 精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 ちくわ もやし なら 長ネギ わかめ さつま芋 ホットケーキミックス |
| 木 | 29 | 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 | 精白米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし きゅうり 大根 油揚げ 餃子の皮 じゃがいも |
| 土 | 4 18 | 天丼 白菜のさっぱり和え 豆腐の味噌汁 ゼリー | クレープ 麦茶 | 精白米 ささみ ちくわ かぼちゃ なす 白菜 きゅうり ツナ 豆腐 長ネギ |
| 月 | 6 20 | ごはん 鶏つくね 白和え なめこ汁 みかん | 味噌ポテト 麦茶 | 精白米 鶏ひき肉 えのき 豆腐 ほうれん草 れんこん こんにやく 人参 なめこ 長ネギ じゃがいも |
| 火 | 7 21 | 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 | 干しうどん 豚肉 長ネギ ちくわ 油揚げ レタス かじき鮪 コーン きゅうり パン |
| 水 | 8 22 | ごはん 鶏肉のゴマみそ焼き パナナ 青菜のおかか和え 豆腐のすまし汁 | アップルパイ 豆乳 | 精白米 鶏肉 ほうれん草 青梗菜 もやし 人参 豆腐 パイシート りんご |
| 木 | 9 24 | 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 | パスタ 豚ひき肉 エリンギ 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり カニカマ キャベツ 精白米 ちくわ 天かす |
| 金 | 10 30 | 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 | 精白米 春雨 人参 しいたけ 長ネギ 豚肉 レタス きゅうり 大根 ホットケーキミックス ココア |
| 月 | 13 27 | 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 | 精白米 鶏肉 春雨 人参 胡瓜 カニカマ 青梗菜 玉ねぎ さつまいも |
| 火 | 14 28 | 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 | パン 鮭 レタス きゅうり みかん缶 パイン 缶 白菜 玉ねぎ 人参 ウィナー 精白米 ささみ キャベツ えのき |
| 水 | 15 | カレーライス キャベツの塩昆布和え もやしのスープ パナナ | チョコチップスコーン 豆乳 | 精白米 鶏肉 ウィナー 人参 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 もやし ホットケーキミックス チョコチップ |
| 木 | 16 | お花巻き 照り焼きハンバーグ ゼリー コーンサラダ リボン野菜のスープ | お楽しみ 紅茶 | 精白米 カニカマ 胡瓜 豚ひき肉 玉ねぎ レタス コーン きゅうり じゃがいも 人参 |
| 土 | 25 | ほうとう風うどん ゼリー ほうれん草の胡麻和え | シュガートースト 麦茶 | 干しうどん 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 油揚げ しいたけ ほうれん草 もやし 人参 |

今月の平均栄養価

エネルギー571kcalたんぱく19.1質 g 脂質18.6 g 塩分2.0 g

うれしい交か能 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



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づつこまめにとるようにしましょう。