

11月のこんだてひょう



こまぎのほいくえん

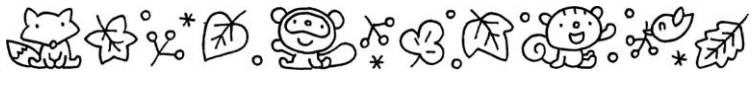
日	曜日	昼　食	熱・力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前のおやつ	午後のおやつ
2 16 30	月	チキンカレー　豆腐と卵のスープ ごぼうサラダ　ゼリー	米	鶏もも肉 豆腐 卵	玉ねぎ ごぼう 人参	のむヨーグルト	牛乳 ☆さつまいも ドーナツ
17	火	バーガーパン　コーンポタージュ てりやきハンバーグ　マッシュポテト キャベツとじゃこのサラダ　バナナ パンに切れ目が入ってるよ!!	バーガーパン じゃがいも	豚ひき肉 じゃこ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ コーン バナナ	牛乳	牛乳 ☆コロコロきな粉ごはん
4 18	水	マーボー豆腐ごはん　春雨スープ ひじきのサラダ　ヨーグルト	米 春雨	豆腐　ツナ 豚ひき肉 ヨーグルト	ひじき　レタス きゅうり 人参　長ねぎ	オレンジジュース	牛乳 ☆かぼちゃケーキ
5 19	木	ソフトフランス　鮭のクリームシチュー 鶏肉のオーブン焼き　コーンソテー ほうれん草のツナサラダ　みかん	ソフトフランス じゃがいも	鶏もも肉 鮭 ツナ	ほうれん草 玉ねぎ　人参 みかん	のむヨーグルト	麦茶 ☆チャーハン
6 20	金	ふりかけごはん　大根のみそ汁 豚肉のくわ焼き風　繊キャベツ もやしのごま酢あえ　キウイフルーツ	米	豚ロース肉 ハム	もやし　大根 キャベツ きゅうり　人参 キウイフルーツ	のむヨーグルト	牛乳 ☆ミルクラスク
7 21	土	カレーうどん　麦茶 ほうれん草の納豆あえ　プリン	ゆでめん	豚ひき肉 納豆	ほうれん草 長ねぎ	のむヨーグルト	リンゴジュース ジャムパン
9	月	ごま塩ごはん　カントリーみそ汁 鶏だんごのうま煮　ハム春雨サラダ　りんご	米 じゃがいも 春雨	鶏ひき肉 ウインナー ハム	ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ　りんご	のむヨーグルト	牛乳 ☆きな粉クリームサンド
10 24	火	ドッグパン　わかめスープ 魚肉ソーセージフライ スパゲティソテー　コールスロー　チーズ　ヨーグルト パンに切れ目が入ってるよ!!	ドッグパン スパゲティ	魚肉ソーセージ チーズ　ハム ヨーグルト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ　わかめ 長ねぎ　コーン	牛乳	オレンジジュース ☆おにぎり（塩昆布）
11 25	水	ふりかけごはん　キャベツとベーコンのみそ汁 鮭のバターしょうゆ焼き　れんこんのきんぴら いんげんのみそマヨサラダ　ゼリー	米	鮭 ベーコン	いんげん れんこん キャベツ	オレンジジュース	牛乳 ☆さつまいものソフトクッキー
12 26	木	くるくるパン　大根のミルクスープ ミートボールきのこソース　粉ふきいも ブロッコリーとコーンのサラダ　バナナ	くるくるパン じゃがいも	豚ひき肉 ツナ ハム	ブロッコリー 玉ねぎ　大根 しめじ　コーン バナナ	牛乳	リンゴジュース ☆ポンデケージョ 小魚
13	金	わかめごはん　えのき茸のみそ汁 鶏のから揚げ　繊キャベツ ひじきの煮物　みかん	米	鶏もも肉 水煮大豆	キャベツ ひじき　人参 えのき茸 長ねぎ　みかん	リンゴジュース	ジョア ☆チーズのりサンド
27		わかめごはん　えのき茸のみそ汁 かれいのケチャップあん　人参の甘煮 マカロニサラダ　かき	米 マカロニ	かれい ツナ	人参　きゅうり えのき茸 長ねぎ　かき		牛乳 ☆チーズのりサンド
14 28	土	白菜のあんかけごはん　麦茶 さつまいもタ焼けあえ　チーズ　プリン	米 さつまいも	豚ひき肉 チーズ	白菜　人参 万能ねぎ	オレンジジュース	のむヨーグルト メロンパン

～　お米でしっかり栄養補給～

毎日のように何気なく食べているお米は、日本の気候・風土の中で先人の知恵と努力によって育まれた日本人の大事な主食です。お米には、エネルギー源である炭水化物だけではなく、体の基礎を作るたんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて、栄養バランスの良い食生活を目指しましょう。ごはんを中心に主菜、副菜をそろえ、交互に食べる「三角食べ」ができると理想的ですね。

～今月の平均摂取量～

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	491kcal	18.3g	15.6g
3歳以上児	569kcal	21.4g	18.8g



※　都合により一部、変更する場合もあります。　※　午前のおやつは、3歳未満児のみです。　※　☆マークは、手作りのおやつです。