11月 の こ ん だ て

R5. 10. 25 太田東保育園

日	曜日	1．2才児 午前おやつ	1．2才児 主食	副食	おやつ	エネルギー(kcal) 0.1.2才	エネルギー(kcal) 3.4.5才	行事予定
1	水	サッポロポテト、お茶	めん	スパゲティーミートソース、フレンチサラダ、スープ	ふかし芋、牛乳	418	465	避難訓練
2	木	ウエハース、お茶	ごはん	豆腐ハンバーグ、ウィンナー入り野菜炒め、ごまマヨブロッコリー、スープ	ひじきせんべい、ヤクルト	450	488	
4	土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	377	404	
6	月	ゼリー、こざかな	ふりかけごはん	スペイン風オムレツ、マカロニサラダ、おかかブロッコリー、スープ	きな粉白玉、牛乳	513	590	防犯訓練
7	火	アスパラガス、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、ほうれん草ともやしのナムル、ミニトマト、鶏ちゃんこ	チーズパイ、オレンジジュース	444	466	※年中、長おやつ作り
8	水	えびせん、お茶	ごはん	ポークカレー、かみかみ和え、福神漬け、りんご	ワッフル、牛乳	486	538	
9	木	ハーベスト、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、まめなサラダ、スープ	ヨーグルト、、バナナ	441	473	身長体重測定
10	金	とんがりコーン、ジョア	ごはん	親子煮、じゃが芋のカレー揚げ、塩きゅうり、五目みそ汁	黒ゴマカップケーキ、牛乳	560	603	5歳児バス遠足
11	土	おかき、お茶	めん	みそラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	332	361	
13	月	チーズ、お茶	ごはん	マーボー豆腐、チキンナゲット、塩きゅうり、中華風コーンスープ	たこ焼き、牛乳	502	607	
14	火	ビスコ、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	おかき、ジョア	479	491	
15	水	プリッツ、お茶	ごはん	五目ごはん、肉団子の甘辛煮、塩きゅうり、スープ	豆腐ドーナツ、牛乳、千歳飴	556	636	七五三参り
16	木	野菜かりんとう、お茶	パン	フィッシュシチュー、春雨の和え物、りんご	プリン、えびせん	490	565	
17	金	ルヴァン、お茶	ゆかりごはん	野菜と里芋の煮物、ホタテ風フライ、ミニトマト、みそ汁	かぼちゃ饅頭、りんごジュース	469	530	
18	土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	511	570	
20	月	おかき、お茶	めん	けんちんうどん、ちくわのいそべ揚げ、お浸し、りんご	じゃが芋もち、牛乳	400	452	食育の日
21	火	Caせんべい、ジョア	わかめごはん	豆腐の団子揚げ、三色胡麻和え、沢庵、スープ	ルヴァン、トマトジュース、こざかな	444	435	
22	水	ビスケット、お茶	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、ミニトマト、みそ汁	桃まん、牛乳	505	629	
24	金	ヨーグルト、レーズン	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	おかき、ココアミルク	475	526	
25	土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	365	402	
27	月	クッキー、お茶	ごはん	鶏肉のオニオントマト煮、スパゲティーサラダ、コーンポタージュ	りんご、チーズ	505	530	
28	火	おかき、お茶	ごはん	さんまの蒲焼き風、五目ナムル、ミニトマト、のっぺい汁	桃のヨーグルトがけ、アスパラガス	513	564	
29	水	芋けんぴ、お茶	めん	鶏ちゃんこラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	手作りクッキー、野菜ジュース	415	476	
30	木	プリン、こざかな	ごはん	豚バラ大根、エビシューマイ、塩きゅうり、みそ汁	ココアホットケーキ、牛乳	528	607	

メモ

朝ごはん食べていますか？

朝ごはんは一日のエネルギー源となる大切な食事です。口を動かして、飲み込むことで、感覚器官の程良いウォーミングアップになります。しっかり脳と体を目覚めさせましょう！食べるものとしては体を温めてくれるたんぱく質のお肉や魚、卵、脳のエネルギーとなるブドウ糖を含むごはんやパン。これから寒くなってくるのでみそ汁食べて、元気に登園しましょう。