

11月のこんだて

R7. 10. 28

太田東保育園

日 曜日	1. 2才児		副 食	お や っ	エネルギー(kcal)		行事予定	メモ
	午前おやつ	主食			0.1.2才	3.4.5才		
1 土	おかき、お茶	めん	スパゲティミートソース、スープ、牛乳、果物	お に ぎ り 、 お 茶	396	440		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よ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。摂りたい食品としてはまずたんぱく質です。お肉や魚、たまご、大豆製品などに多く含まれ、体を温めてくれます。そして、脳のエネルギー源になるブドウ糖を含むごはんやパン。朝もひんやりとしているので温かいおみそ汁もおおすすめです。しっかり朝ごはんを食べて登園しましょう。 
4 火	ハーベスト、お茶	ごはん	さんまの蒲焼き風、春雨カニカマサラダ、けんちん汁	お か き 、 ジ ョ ア	553	592	身長体重測定	
5 水	ベジたべる、お茶	ごはん	チキンカレー、コーンサラダ、福神漬け、みかん	コーンフレーク、牛乳	581	648		
6 木	ヨーグルト、レーズン	ごはん	ひじきごはん、ポークシューマイ、きゃべつともやしのナムル、スープ	インドサモサ、牛乳	420	480	サッカー大会	
7 金	芋けんぴ、お茶		お弁当	袋詰め菓子、牛乳			ニコニコデイ	
8 土	おかき、お茶	めん	きつねうどん、牛乳、果物	お に ぎ り 、 お 茶	386	431		
10 月	とんがりコーン、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	ココアホットケーキ、牛乳	427	532	避難訓練	
11 火	ウエハース、お茶	ごはん	鮭の西京焼き、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、みそ汁	チーズパイ、りんごジュース	430	426	※年中長おやつ作り	
12 水	おかき、お茶	ごはん	ポークピカタ、五目ナムル、ミニトマト、スープ	大学芋、牛乳	455	514	2歳児保育参加	
13 木	ルヴァン、ジョア	ゆかりごはん	筑前煮、ホタテ風フライ、おかかブロッコリー、みそ汁	きな粉白玉、牛乳	532	577		
14 金	ゼリー、じゃこ気分	ごはん	五目ごはん、肉団子の甘辛煮、塩きゅうり、かき玉汁	豆腐ドーナツ、牛乳、干 歳 飴	554	618	七五三参り	七五三 
15 土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	お に ぎ り 、 お 茶	322	348		
17 月	チーズ、おかき	ごはん	さつま芋の五色炒め、エビシューマイ、塩きゅうり、スープ	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	594	674		
18 火	クッキー、お茶	ごはん	さばバジルソース、小松菜とひじきの和え物、おかかブロッコリー、みそ汁	中華ごま団子、牛乳	554	660	お誕生会	
19 水	Caせんべい、お茶	ごはん	栄養きんぴら、チキンナゲット、ミニトマト、みそ汁	フルーツヨーグルト、プ リ ッ ツ	460	499		
20 木	アスパラガス、お茶	めん	きのこうどん、ちくわのいそべ揚げ、お浸し	黒ゴマカップケーキ、牛乳	421	472	食育の日	
21 金	おかき、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	りんご、チーズ	411	438		
22 土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	お に ぎ り 、 お 茶	346	378		
25 火	ビスコ、お茶	ふりかけごはん	豆腐の団子揚げ、三色胡麻和え、ミニトマト、スープ	じゃが芋もち、牛乳	475	528		
26 水	サッポロポテト、お茶	パン	クリームシチュー、ウィンナーソテー、グリーンサラダ、りんご	手作りクッキー、野菜ジュース	553	627		
27 木	野菜かりんとう、お茶	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、塩きゅうり、みそ汁	おかき、ココアミルク	416	455		
28 金	プリッツ、ジョア	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	ラスク、牛乳	548	564		
29 土	おかき、お茶	パン	サンドイッチ、牛乳、果物	お に ぎ り 、 お 茶	520	596		