



こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
4	か	スタミナやきにく こまつなサラダ カレースープ バナナ	ジュース おかし	プリン
5	すい	きつねうどん キャベツのさわやかづけ フルーツゼリー	むぎちや おかし	M おかし
6	もく	さけのしおこうじやき きのことぜんまいのにもん いもじる りんご	ジュース おかし	M おかし
7	きん	ツナとコーンのカレー だいこんエビサラダ むぎちや オレンジ	むぎちや おかし	ヨーグ おかし
10	げつ	きのこのナポリタンスパゲティー はくさいのコールスローサラダ コンソメスープ かき	むぎちや おかし	M りんごむしパン
11	か	とりにくのからあげゆずみそソース もやしとみずなのツナあえ だいこんのみそしる バナナ	ジュース おかし	むぎちや おかし
12	すい	たらのレモンむし こまつなとまいたけのちゅうかあえ なつとうじる りんご	むぎちや おかし	M おかし
13	もく	いりどり きゅうりとわかめのすのもの あつあげのみそしる オレンジ (未満児:きゅうりのすのもの)	ジュース おかし	M おかし
14	きん	パン きのこのキッシュ かぶのカラフルサラダ にらのスープ みかん	むぎちや おかし	ジュース しちごさん おいおいケーキ
17	げつ	ローストチキン ほうれんそうとかきのドレッシングあえ いしかりじる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
18	か	さといものそぼろに はくさいとりんごのサラダ なめこのみそしる りんご	ジュース おかし	M おかし
19	すい	やきざかな あげぶたにくのさんしよくあえ はくさいとあさりのみそしる ヨーグルト	むぎちや おかし	ジュース おかし
20	もく	(3才以上児)★てづくりおべんとうび★テーマ「にんじん」 むぎちや (3才未満児)にんじんハンバーグ ブロッコリーサラダ えのきのみそしる バナナ	ジュース おかし	むぎちや さつまいもトッピング (未満児:ふかしいも)
21	きん	まぐろのステーキブロッコリーあんかけ マセドアンサラダ かぶのみそしる かき	むぎちや おかし	M おかし
25	か	えだまめとごぼうのおとしあげ やみつきキャベツ さつまいものみそしる りんご	ジュース おかし	アイス
26	すい	おすしかな? ごはん しろみざかなのタルタルやき わかめサラダ(未満児:きゅうりサラダ) たけのこはんぺんのすましじる ミルクティーゼリー たんじょうしゃパスディケーキ	むぎちや おかし	M おかし
27	もく	さといもといかのにもん かきなます にらともやしのみそしる バナナ	ジュース おかし	M おかし
28	きん	パン かじきのソテーマトソース だいこんとハムのレモンふうみ むらさきいものクリームスープ みかん	むぎちや おかし	むぎちや おかし

～免疫力を高める食事を心がけよう!!～

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということはなく、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●体をあたためる食品●

ねぎ、にら、玉ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、人参、大根など



～てづくりお弁当日はじまります!!～ 3才以上児が対象になります

毎月献立表で「テーマ」を提示しますのでテーマにそったおかずを1品は必ず入れて下さい。11月は人参ですので、人参を使ったおかずをお願いします。果物などデザートもあると子どもたちも喜ぶようです。

★2月、3月はゆりぐみ・ちゅうりつぐみからもお弁当のご協力をお願いします。



七五三のお祝い

これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるように、七歳・五歳・三歳の子どもの成長をお祝いします。

保育園では、11月14日(金)「七五三お祝いケーキ」でお祝いします。小松菜と栗の入ったてづくりケーキです。おたのしみ!!



おいしい絵本

「ごはんのつぶとおこめのつぶ」
文/二宮由紀子・絵/いとうひろし(アリス館)

とある台所で、おむすびになるはずだった「ごはんのつぶ」と、ほかほかのごはんになるはずだった「おこめのつぶ」が床に落ちこみました。ごはんが靴下に踏まれ、平たくカビカビになり…。ゆかいなふたりのパトルが楽しめます。また、一粒のごはんを大切に作る気持ちもはぐくめます。

11月おてつだい「米とぎ」

11月のおてつだいは毎朝、米とぎをします。数人ずつ未満児のおともだちが食べるお米をといでもらいます。3才以上児は何度か経験していますが、今回はちゅうりつぐみも挑戦したいと思います。お家でもやってみてね!!



～11月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★

エネルギー353kcal、たんぱく質20.1g
脂質16.2g、炭水化物31.8g、食塩相当量1.7g

★3才未満児(完全給食)★

エネルギー448kcal、たんぱく質17.0g
脂質14.2g、炭水化物62.9g、食塩相当量1.5g

○の日はごはんいりません
20日(もく)てづくりおべんとうび