



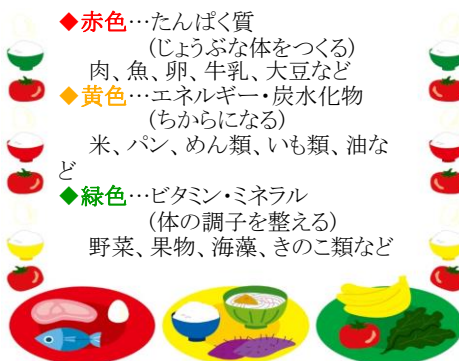
こんだてひょう

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
2	げつ	だいこんのそぼろに きくときゅうりのツナサラダ なめこのみそしる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
4	すい	かじきとやさいのカレーあげ こまつなきのこあえ キャベツのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
5	もく	ナポリタンスパゲティー はくさいのごまドレッシング チンゲンサイとたまごのスープ グレープフルーツ	ジュース おかし	むぎちや おかし
6	きん	いりどり きゅうりとみかんのすのもの あつあげのみそしる かき	むぎちや おかし	アイス
9	げつ	ほっけみりんやき きりぼしだいこんのナムル さつまじる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
10	か	パン さといもとひきにくのグラタン かぶのカラフルサラダ にらのスープ オレンジ	ジュース おかし	むぎちや おかし
11	すい	とうふのけんちんむし ほうれんそうとさつまいものごまあえ だいこんのみそしる かき	むぎちや おかし	M おかし
12	もく	ごもくたまごやき キャベツとあさりのにびたし じゃがいものみそしる グレープフルーツ	ジュース おかし	M おかし
13	きん	やきにくラーメン かぶのうめおかかあえ ヨーグルト	むぎちや おかし	ジュース おいおいケーキ しちごさん
16	げつ	とりにくのさいきょうやき やみつきキャベツ なつとうじる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
17	か	さんまのもみじおろし いりどうふ いもじる りんご (未満児:さけのもみじおろし)	ジュース おかし	M おかし
18	すい	ぶたにくとごぼうのうまに マカロニサラダ かぶのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
19	もく	(たんぽぽ・うめ・さくらぐみ)★てづくりおべんとうび★テーマ「にんじん」のりより むぎちや (ちゅうりっぷ・ゆり・すみれぐみ)はるさめいため 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	さつまいもトッピング むぎちや(未満児:ふかしいも)
20	きん	パン しらすボール ほうれんそうとかきのドレッシングあえ とうふのスープ グレープフルーツ	むぎちや おかし	M おかし
24	か	ドクロちゃんカレー キャベツのうめこんぶサラダ りんご むぎちや	ジュース おかし	M おかし
25	すい	ぼんぼこたぬきごはん まつぼっくりあげ こまつなソテー はんぺんのすましじる オレンジにしよくゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	むぎちや おかし	M おかし
26	もく	さわらのこうみやき プロテインサラダ はくさいのみそしる かき (未満児:たらのこうみやき)	ジュース おかし	ジュース おかし
27	きん	ゆずだいこん すきやきふうにももの にらともやしのみそしる バナナ	むぎちや おかし	M ジャムサンドパン
30	げつ	きつねうどん かぼちゃヨーグルトサラダ オレンジ	むぎちや おかし	むぎちや おかし

かぜに負けない元気な体をつくる食事を心がけましょ!!

暦の上では「立冬」、いよいよ冬が始まります。寒くなると、体力が低下してかぜをひきやすくなります。たくさん食べてたくさん遊んで、しっかりと睡眠をとりましょう。元気な体をつくる食事のポイントは、赤・黄・緑色の栄養素をバランスよくとることです。



～てづくりお弁当日はじめます!!～
たんぽぽ・うめ・さくらぐみが対象になります

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。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・ちゅうりっぷぐみからもお弁当のご協力をお願いします。



あったかメニューで
心も体もぽかぽかに

かぜのウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能が高めることが大切です。体を温める食材を使った料理で、体の芯からぽかぽかにしましょう。

体を温める食材

しょうが、にんにく、にら
ねぎ、玉ねぎ、かぼちゃ、
ごぼう、大根、人参など

あったかメニュー

鍋料理、おでん
シチュー、スープ
など



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。
ゆり・ちゅうりっぷぐみのおともだちがその日に食べるご飯のお米をとぎます。
米とぎ名人目指して頑張るぞー!
お家でもぜひやってみてね!!



～11月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★

エネルギー376kcal、たんぱく質17.3g
脂質16.7g、炭水化物39.1g、食塩相当量1.7g

★3才未満児(完全給食)★

エネルギー452kcal、たんぱく質15.7g
脂質14.1g、炭水化物65.5g、食塩相当量1.6g

○の日はごはんいりません