



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
1	すい	さけのみそマヨやき もやしとみずなのツナあえ ワンタンスープ かき	むぎちや おかし	むぎちや おかし
2	もく	きつねうどん キャベツのさわやかづけ フルーツヨーグルト	ジュース おかし	M おかし
6	げつ	シーフードカレー こまつなのきのこあえ パナナ むぎちや	むぎちや おかし	ジュース おかし
7	か	さけのしおこうじやき きのことぜんまいのもの いもじる オレンジ	ジュース おかし	M りんごむしパン
8	すい	スタミナやきにく こまつなサラダ カレースープ りんご	むぎちや おかし	M おかし
9	もく	ちくわのもみじあげ キャベツとあさりのにびたし だいこんのみそしる かき <small>たんぼほくおめてつだい「キャベツちぎり」</small>	ジュース おかし	ヨーク おかし
10	きん	パン じゃがいもとひきにくのマヨネーズやき かぶサラダ にとたまごのスープ グレープフルーツ	むぎちや おかし	アイス
13	げつ	とりにくのゆずみそやき かきとマカロニのサラダ じゃがいものみそしる パナナ	むぎちや おかし	M レモンマフィン
14	か	かじきのカレーあげ れんこんのごまぜあえ はくさいのサムゲタンふう りんご	ジュース おかし	M おかし
15	すい	～しちごさんおこさまランチ～ ピラフ エビフライ สปาゲティー ポテト ゆでブロッコリー こうはくすまじる プリンアラモード	むぎちや おかし	むぎちや おかし
16	もく	ほっけみりんやき きりぼしだいこんナムル さつまじる かき	ジュース おかし	M おかし
17	きん	(3才以上児)★てづくりおべんとうび★ テーマ「にんじん」のりょうり 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 パナナ	むぎちや おかし	M スイートポテト
20	げつ	ローストチキン ほうれんそうとかきのサラダ いしかりじる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
21	か	たらのレモンむし こまつなとまいたけのちゅうかあえ なっとうじる パナナ	ジュース おかし	むぎちや キャロットサンド
22	すい	ぶたにくのしゃぶしゃぶりんごソース かぼちゃヨーグルトサラダ はくさいとあさりのみそしる みかん	むぎちや おかし	ジュース おかし
24	きん	～はっぴょうかいがんばろうランチ～ さんびきのこぶたちちゃんサンドパン しろみざかなのタルタルやき わかめサラダ むらさきいものクリームスープゼリー (未満児:きゅうりのサラダ)	むぎちや おかし	M おかし
27	げつ	さといもといかののもの かきなます にともしよのみそしる ヨーグルト	むぎちや おかし	むぎちや おかし
28	か	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 なめことしゅんぎくのみそしる みかん	ジュース おかし	M おかし
29	すい	にんじんバターライス とりにくのごまあげ しらゆきひめのりんごサラダ まいたけのすまじる ミルクティーゼリー 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
30	もく	みそラーメン きのこのキッシュ りんご	ジュース おかし	M だいがくいも

色の濃い野菜は元気色!!野菜を食べて風邪をふきとばそう!!

冬の野菜がおいしい季節です。煮物、炒め物、スープ、鍋物など火を通し「温野菜」にして食べましょう。冬野菜は体を温め免疫力をアップしてくれるすぐれものです。また食物繊維も豊富にとることができるので、積極的にとるように心がけてみましょう。

うれしい交配 たっぴりの冬野菜

- 白菜…ビタミンC、カルシウム、鉄、カロチンを含み体を温める
- ほうれん草…鉄分が豊富
- 大根…消化酵素で胃腸の働きを整える
- ブロッコリー…ビタミンCは野菜の中でトップクラス!!
- れんこん…食物繊維、ビタミンCを含み鉄分も豊富



～てづくりお弁当日がはじまります!!～
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・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。



～11月平均栄養量～

- ★3才以上児(副食給食)★
エネルギー404kcal、たんぱく質21.3g、脂質19.7g、食塩1.7g
- ★3才未満児(完全給食)★
エネルギー446kcal、たんぱく質18.1g、脂質15.1g、食塩1.4g



おいしい絵本

「あ・さ・ご・は・ん!」
作/武田美穂(ほるぷ出版)

お米をしゃかしゃか洗って炊飯器にかけたら、おみそ汁をつくります。ぐつぐつ煮ている間に、シャケもフライパンでじゅーじゅーじゅー。お鍋におみそをといて、シャケが焼け、ごはんが炊けたら、朝ごはんのできあがり!

同時に調理していく手順が、楽しい音とともにダイナミックに描かれています。



○の日はごはんいりません
17日(きん)てづくりおべんとうび