



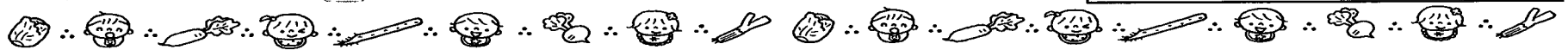
# 献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児追加食	共通3時おやつ
		10時おやつ	主食	献立名			
1	水	牛乳	白ごはん	豚汁 青菜ともやしのナムル りんご		キッシュ	スキムミルク 豆乳ウエハース
2	木	温野菜	白ごはん	鮭の西京焼き 大根の酢の物 厚揚げの味噌汁 みかん		茹でブロッコリー	スキムミルク 黒糖蒸しパン
3	金	<b>文化の日</b>					
4	土	牛乳	白ごはん	焼きそば フレンチサラダ コンソメスープ パナナ		胡瓜の酢づけ	
5	日						
6	月	バナナ	白ごはん	スパニッシュオムレツ 白和え レタスのスープ りんご		いとこ煮	牛乳 チーズパン
7	火	牛乳	ゆかりごはん	肉じゃが はんぺんフライ 人参ともやしの味噌汁 みかん		あさりバター	スキムミルク せんべい
8	水	牛乳	白ごはん	豆乳ポトフ わかめの和え物 パナナ		しゅうまい	お茶 スノウボウルクッキー
9	木	温野菜	白ごはん	鯖の味噌煮 スパゲティサラダ 卵スープ キウイフルーツ		うま煮	スキムミルク ビスケット
10	金	バナナ	白ごはん	すきやき風煮 胡瓜の酢づけ わかめの清汁 オレンジ		串さし	お茶 アップルポテト
11	土	牛乳	白ごはん	カレーうどん 二色香味付 パナナ		いりこの佃煮	
12	日						
13	月	バナナ	白ごはん	野菜と卵の炒め物 竹輪の磯辺揚げ 豆腐と葱の味噌汁 りんご		トマト	スキムミルク ハーベスト
14	火	牛乳	白ごはん	ギョロッケ カラフル野菜 人参とえのきの清汁 オレンジ		ジャーマンポテト	牛乳 バナナケーキ
15	水	牛乳	白ごはん	ミネストローネスープ ひじきのナムル パナナ		小田巻き蒸し	スキムミルク 源氏パイ
16	木	温野菜	わかめごはん	鶏肉の黄金焼き ごぼうサラダ キャベツの味噌汁 柿		里芋の甘煮	スキムミルク クラッカー
17	金	バナナ	白ごはん	元気団子 カリコリサラダ 白菜とハムのスープ みかん		ウインナー	お茶 お好み焼き
18	土	牛乳	白ごはん	かき玉ラーメン 和風酢の物 パナナ		鮭の照り焼き	
19	日						
20	月	バナナ	白ごはん	千草焼き 根菜サラダ 玉葱としめじの味噌汁 りんご		小倉煮	お茶 サンドイッチ
21	火	牛乳	白ごはん	🍴🍴 鮭のムニエル、鶏肉の唐揚げ ゴマ酢和え ミニトマト ほうれん草と人参の清汁 メロン みかん		厚揚げ煮	スキムミルク ビスケット
22	水	牛乳	白ごはん	田舎汁 いりこのチーズかけ パナナ		春巻き	スキムミルク せんべい
23	木	<b>勤労感謝の日</b>					
24	金	バナナ	人参ごはん	高野豆腐の卵とし レバーの竜田揚げ 春雨の清汁 オレンジ		チーズキャンディ	牛乳 ホットケーキ
25	土	牛乳	白ごはん	ミートソーススパゲティ 中華胡瓜 カラフルスープ パナナ		コーンバター	
26	日						
27	月	バナナ	かしわごはん	👑 おから揚げボール コールスロー 玉葱ともやしのスープ みかん		南瓜バター	スキムミルク クッキー 誕生ケーキ(以上児)
28	火	牛乳	白ごはん	キスの天ぷら 野菜炒め かき玉汁 りんご		芋のオレンジ煮	お茶 信玄だんご
29	水	牛乳	白ごはん	カレー 海藻サラダ キウイフルーツ		きびなごの煮付	スキムミルク ラスク
30	木	温野菜	白ごはん	タンドリーチキン 野菜のごま和え わかめの味噌汁 オレンジ		大根のお焼き	牛乳 ドーナツ

※ 🍴🍴 パイキング ※ 👑 誕生会 ※ 全園児にお汁がつきます。

【今月の栄養平均】  
未満児：490kcal 以上児：432kcal



寒くなり、風邪ひきやすい季節になってきました。

風邪をひかないためには、睡眠・栄養をしっかりと取って疲れないようにしよう。

生活リズムを正しくし、3度の食事をきちんと取りましょう。

風邪をひきにくくする食事とは・・・

- ・たんぱく質・・・血や肉を作り、脂肪を燃やしやすくして体を温めます。(魚・肉・卵・豆類)
- ・脂質・・・油は少量でもエネルギーをたくさん出すので体が温まります。
- ・ビタミンA・・・のどの粘膜を丈夫にし、風邪をひきにくくします。(緑黄色野菜・レバー)
- ・ビタミンC・・・寒さに立ち向かおうとすると抵抗力を強くする力があります。(野菜・果物)

