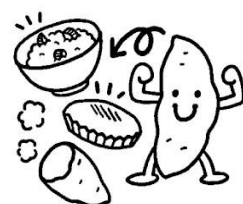


11月献立予定表

ありんこ親子保育園

日	曜	10時のおやつ 未満児	昼 食	3時おやつ	上段:未満児・下段:以上児					
					エネルギー	たんぱく	脂質	食塩		
4	火	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚のおろし煮 人参とブロッコリーのサラダ・果物	豆乳 おかかおにぎり	493 594	23.2 27.9	8.7 10.5	1.0 1.2		
5	水	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 大豆と人参のサラダ・果物	豆乳 きな粉マカロニ	530 624	24.4 28.7	16.7 19.7	1.2 1.5		
6	木	麦茶 Caスナック	きのこスパゲッティ スープ キャベツのソテー・果物	豆乳 お好み焼き	455 548	13.8 16.6	16.7 20.1	1.5 1.8		
7	金	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 麻婆豆腐 ポテトサラダ・果物	豆乳 焼うどん	538 633	20.2 24.3	15.0 18.1	1.7 2.0		
10	月	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 筑前煮 青菜ときのこのおかか和え・果物	豆乳 ピザトースト	500 603	20.0 24.1	14 16.9	1 1.2		
11	火	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草のナムル・果物	豆乳 小豆蒸しパン	503 606	17.8 21.4	13.5 16.3	0.8 1		
12	水	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚の南蛮酢 ひじきの炒め煮・果物	豆乳 そばろごはん	523 630	22.7 27.3	16.9 13.1	1.4 1.7		
13	木	麦茶 クッキー	焼きそばパン・スープ 野菜と大豆のトマト煮 果物	豆乳 焼トルティーヤ風	406 489	19.0 23	13.4 16.1	1.4 1.9		
14	金	秋 の 遠 足								
17	月	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 鶏肉のグラタン キャベツの胡麻和え・果物	豆乳 スイートポテト	495 596	24.5 29.5	14.4 17.3	1.5 1.8		
18	火	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 豚肉と春雨の炒め煮 さつま芋ソテー・果物	豆乳 炊き込みご飯	508 612	18.9 22.8	16.7 20.1	1.1 1.3		
19	水	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 魚とじゃが芋のハンバーグ 白菜のおかか和え・果物	豆乳 じゃこ焼き	535 623	21.2 24.9	18.5 21.8	1.4 1.7		
20	木	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 鶏団子と野菜の煮物 ほうれん草の和えもの・果物	豆乳 アップルポテト	472 555	16.3 19.2	12.8 15.0	1.3 1.6		
21	金	麦茶 せんべい	ガバオライス・スープ ブロッコリーの胡麻和え 果物	豆乳 ぶどうゼリー	424 511	20.7 24.9	12.5 13.1	1.4 1.7		
25	火	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 ささみのカレースティック 五目煮・果物	豆乳 バナナ	471 554	21.3 25.1	14.1 16.6	0.6 1		
26	水	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 人参とキャベツの和えもの・果物	豆乳 ココアケーキ	498 600	20.7 24.9	12.9 15.5	1 1.2		
27	木	麦茶 Caスナック	野菜うどん じゃが芋のそばろ煮 果物	豆乳 チキンドリア	486 585	22.4 27.0	19.6 23.6	1.6 1.9		
28	金	麦茶 スナック	リクエスト給食	りんごジュース ケーキ	496 583	13.1 19.8	16.4 14	1.0 1.2		
給 食 だ よ り					月平均値	未満児	490	19.8	14.5	1.3
						以上児	585	24.2	17.6	1.5
					月基準値	未満児	490	18.8	12.6	1.4
						以上児	580	23.0	15.6	1.7

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えてましょう。



☆ さつまいもは食物繊維が豊富！ ☆

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活が変化した現代では、摂取量が減っています。旬の)さつまいもを食べて食物繊維をとりましょう。

12月初めに子どもたちが掘ったさつまいもで「焼き芋会」を予定しています。