

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 人参とプ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 ホテトサラダ・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 そぼろごはん	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 じやこ焼き	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 プ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 じゃが芋のそぼろ煮 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
			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

給食だより

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。

