

こんげつの よてい こんだてひょう

平成23年 11月分

施設長	主任	担当者	

日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(火)	さばの味噌煮 中華サラダ バナナ ほうじ茶	ラスク 牛乳	クラッカー ヤクルト	ご飯 白菜汁		313	16.3	12.2	1.8
2(水)	とんかつ 温野菜 グレープフルーツ ほうじ茶	手作りマドレーヌ ジョア(プレーン)	せんべい 牛乳	ご飯 なめこ汁		396	19.3	13.1	1.2
3(木)	文化の日								
4(金)	スパゲティナポリタン レバーの甘煮 牛乳 オレンジ	せんべい 野菜生活	アロエヨーグルト	ご飯 牛乳		328	13.3	11.2	1.9
5(土)	甘バターサンド 春雨スープ りんご 麦茶	プリン せんべい	Feウエハース 牛乳	甘バターサンド 春雨スープ		408	12.0	10.9	1.3
6(日)									
7(月)	ワンタンスープ 鶏肉のやわらか煮 りんご	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	ビスコ 牛乳	ご飯 キャベツソテー		301	16.6	11.1	1.4
8(火)	ししゃも磯辺揚げ 土佐和え みかん ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 豆腐汁		301	13.5	13.3	1.0
9(水)	焼き肉 ビーフソテー グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい 牛乳	バナナ	ご飯 青菜汁		338	15.5	15.0	1.0
10(木)	五目ひじき煮 厚焼き卵 バナナ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁		341	13.9	16.1	1.0
11(金)	★きのこご飯 かじきの味噌焼き 青菜和え 大根汁 みかん★	和風パフェ	麩菓子 牛乳	お楽しみ献立	お誕生会	389	17.8	5.9	1.9
12(土)	ソフトフランスピーナツ レタスソテー 牛乳 オレンジ		りんごゼリー	ピーナツパン 牛乳		373	13.9	11.5	1.6
13(日)									
14(月)	チーズカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ	手作りヨーグルト 食べる小魚	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳		331	18.2	11.5	1.8
15(火)	松風焼き 三色和え バナナ ほうじ茶	おやつパン(甘バター) 牛乳	アスパラガス スポロン	ご飯 若布汁	スイミングスクール	304	17.4	10.6	1.2
16(水)	ぶり照り焼き ごぼうサラダ オレンジ ほうじ茶	ビスコ ジョア(いちご)	せんべい 牛乳	ご飯 白菜汁	"	377	13.9	20.0	0.8
17(木)	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ みかん ほうじ茶	焼き芋 牛乳	Gaウエハース ヤクルト	ご飯 ニラ汁	"	339	11.3	10.6	0.7
18(金)	おかず焼きそば ポイルウインナー 牛乳 りんご	クラッカー チーズ ミルミル	ももゼリー	ご飯 牛乳		430	18.2	19.4	1.3
19(土)	おもちつき ★あんこ・納豆・きなこ・おつゆ 漬け物 野菜生活 みかん★	せんべい 牛乳	バナナ	おもちつき	お餅つき	552	19.0	10.2	1.6
20(日)									
21(月)	パンPKシンチュー 竹輪と凍み豆腐の煮物 オレンジ	ドリンクヨーグルト 干し芋	ビスケット 牛乳	ご飯 たくあん		266	12.5	8.3	2.2
22(火)	煮魚 マッシュサラダ みかん ほうじ茶	おやつパン(クリーム) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁		428	19.1	20.7	1.6
23(水)	勤労感謝の日								
24(木)	五目昆布煮 半月卵 バナナ ほうじ茶	ももゼリー せんべい	クラッカー 牛乳	ご飯 大根汁		257	10.7	8.7	1.3
25(金)	五目温そうめん ミニおでん 牛乳 スウィーティ	鮭わかめおにぎり みかんジュース	元気ヨーグルト	温そうめん 牛乳		353	12.3	6.3	1.5
26(土)	クロワッサンサンド 豆乳 乾ブルーん みかん	バナナ	麩菓子 牛乳	クロワッサンサンド パナ豆乳		501	10.7	21.1	0.9
27(日)									
28(月)	けんちん汁 笹かまカレー揚げ バナナ	手作りヨーグルト 食べる小魚	動物ビスケット 牛乳	ご飯 青菜和え		292	16.3	10.0	2.5
29(火)	焼き魚 ひじきサラダ 金時煮豆 スウィーティ ほうじ茶	フルーツサンド 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 さつま芋汁		350	18.3	11.1	1.6
30(水)	照り焼きチキン マセドアンサラダ オレンジ ほうじ茶	せんべい ジョア(ブルーベリー)	Feウエハース 牛乳	ご飯 かき玉汁		351	15.6	11.0	1.2

今月の食育目標

昔手な物もがんばって食べてみよう!



でかぜを防ぎましょう

子どもの健康をつくるには、この3つのバランスがとれていることが大切です。しかし冬は、外遊びなどで体を動かすことが減るため、運動量が少なくなります。免疫力が低下したり、肥満の原因になったりするので、3つのバランスがくずれないように気をつけましょう。



* 材料の都合により献立を変更する場合があります。