

# 11月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食				<b>今月の1日平均栄養摂取量</b> エネルギー :567kcal たんぱく質 :20.5g 脂 肪 : 18.2g 		<b>3</b> 文化の日 
おやつ				1 ごはん ・親子煮 ・青菜のごま和え ・凍豆腐のみそ汁 ・りんご ・レアチーズ ・せんべい	2 ごはん ・ミートローフ ・カキフライサラダ ・きのこのスープ ・ぶどう ・ごまだんご ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	5 ひじきごはん ・ゆで卵 ・ミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・コンソメスープ ・なし	6 ごはん ・すき焼き ・ごまもやし ・大根汁 ・みかん	7 ごはん ・小魚と大豆の炒り煮 ・利休和え ・さつま芋甘煮 ・五目うどん ・かき	8 ごはん ・春巻き ・ブロッコリーサラダ ・白菜のみそ汁 ・ミニトマト	9 ごはん ・鮭のきのこ ・クリームソース ・カミカミサラダ ・わかめスープ ・バナナ	10 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・りんごケーキ ・牛乳	・ポテトピザ ・牛乳	・もちもちポンデ ・牛乳	・ふかし芋 ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	12 ごはん ・豚肉と野菜の炒め物 ・ごま酢キャベツ ・もやしのみそ汁 ・キウイフルーツ	13 ごはん ・煮魚 ・干草和え ・せんべい汁 ・ぶどう	14 お誕生会 ・赤飯 ・鶏のからあげ ・切干大根サラダ ・凍豆腐の清汁 ・みかん	15 ごはん ・豆腐のドライカレー ・ブロッコリーごま酢和え ・キャベツのみそ汁 ・りんご	16 ごはん ・ポテトオムレツ ・りんごサラダ ・かぶのみそ汁 ・かき	17 ごはん ・ハムピカタ ・オーロラサラダ ・玉葱のみそ汁 ・なし
おやつ	・蒸しパン ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	19 ごはん ・中華ローストチキン ・拌三条 ・ミネストローネ ・りんご	20 ごはん ・白身魚の ・カレーソースかけ ・ダイコンサラダ ・里芋のみそ汁 ・ミニトマト	21 ごはん ・豆腐とひじきのつくね ・七福ナムル ・三平汁 ・みかん	22 ごはん ・ハワイアン ・ポークソテー ・シーフードサラダ ・にらたま ・キウイフルーツ	23 勤労感謝の日 	24 ごはん ・いり豆腐 ・大徳寺和え ・豆麩のみそ汁 ・ぶどう
おやつ	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・りんごカスタード ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・ラスク ・ヨーグルト		
未満児 主 食 副 食	26 ごはん ・シチュー ・ウィンナーソテー ・ほうれん草のサラダ ・かき	27 発表会総練習 ・仕出し ・おにぎり弁当 ・野菜ジュース 	28 ごはん ・サバのみそ煮 ・切干大根炒り煮 ・のっぺい汁 ・キウイフルーツ	29 しらすごはん ・厚焼き卵 ・胡瓜酢味噌和え ・煮豆 ・煮込みうどん ・りんご	# ごはん ・鶏肉のオニオン ・トマト煮 ・中華風サラダ ・カレー汁 ・なし	うがい 手洗い マスク 
おやつ	・くるみゆべし ・牛乳	・クリームパン ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	・きな粉もち ・牛乳	

## 寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。風邪の原因の多くはウィルス感染です。気温や湿度の低くなる時季には呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウィルスが繁殖しやすくなります。

風邪をひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

外から帰ったら  
手洗いうがいを!



インフルエンザの  
季節です



### 「大根食ったら葉っぱ干せ」

だいこんの葉っぱのように普段は捨ててしまうものでも、いざという時に役に立つこと。だいこんの葉っぱは、ビタミン類・カルシウムなどが豊富です。

### 「大根どきの医者いらず」

だいこんの収穫時にはだれもが健康になり、医者に疎遠になるという意味。

だいこんはおなかの調子を  
整え、消化を良くしてくれます。

