



# 11月のこんだて

R3. 10. 25 太田東保育園

日 曜日	1. 2才児		副 食	お や つ	エネルギー(kcal)		行事予定	メモ
	午前おやつ	主食			0.1.2才	3.4.5才		
1 月	チーズ、お茶	ふりかけごはん	中華風厚揚げの煮物、味付け玉子、塩きゅうり、スープ	芋のつき揚げ、牛乳	531	603	内科健診	 <p>秋も深まり、寒さも増してきました。寒くなると、根菜たっぷりの汁物や葉野菜、きのこのおいしいお鍋、ほかほかの焼き芋などあたたかい食べ物が食べたくなりますよ。他にもりんごや里芋等おいしいものがいっぱいあります。だんだんとこども達の食欲も増してきているのでこの機会に苦手だった物も食べられるようになるかもしれませんね。冬本番に向けて寒さに負けない体制作りをしましょう。</p> 
2 火	おかき、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、ほうれん草ともやしのナムル、ミニトマト、鶏ちゃんこ	かぼちゃ饅頭、かりんごジュース	472	502	避難訓練	
4 木	ベジタベル、お茶	〃	豚肉のポテト巻き、スパゲティーサラダ、おなかブロッコリー、スープ	フルーチェ、おかき	508	556		
5 金	ルヴァン、お茶	〃	親子煮、じゃが芋のカレー揚げ、塩きゅうり、五目みそ汁	ホットケーキ、牛乳	527	619	防犯訓練	
6 土	おかき、お茶	めん	わかめ塩ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	302	323		
8 月	ヨーグルト、レーズン	わかめごはん	豚バラ大根、エビシューマイ、ごまマヨブロッコリー、中華風コーンスープ	芋のつき揚げ、牛乳	482	567	※年長児おやつ作り	
9 火	えびせん、お茶	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、ミニトマト、みそ汁	桃まん、牛乳	483	631		
10 水	ハーベスト、お茶	めん	きのこうどん、ちくわのいそべ揚げ、お浸し	じゃが芋もち、ヤクルト	356	374	身長体重測定	
11 木	芋けんぴ、お茶	ごはん	チキンカレー、コーンサラダ、福神漬け、りんご	手作りえびせんべい、牛乳	585	682	食育の日	
12 金	サッポロポテト、お茶	〃	野菜と里芋の煮付け、ホタテ風フライ、塩きゅうり、みそ汁	ピザトースト、牛乳	544	640		
13 土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	352	385		
15 月	プリン、こざかな	ごはん	五目ごはん、肉団子の甘辛煮、きゃべつの昆布え、スープ	豆腐ドーナツ、牛乳、干しあんこ	585	642	七五三参り	
16 火	プリッツ、お茶	〃	さばの味噌煮、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、かき玉汁	ほうれん草の白玉団子、牛乳	526	607		
17 水	おかき、ヤクルト	めん	ラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	おかき、ジョア	411	448		
18 木	とんがりコーン、お茶	ごはん	チキンピカタ、小松菜とじゃこの炒め煮、ミニトマト、さつま芋汁	りんご、チーズ	462	439		
19 金	ビスコ、お茶	〃	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	ブラジルパン、牛乳	498	553		
20 土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	パン、麦茶	592	623		
22 月	クッキー、ジョア	ごはん	ひじきごはん、チキンナゲット、さつま芋サラダ、スープ	おかき、豆乳バナナ	518	531		
24 水	野菜かりんとう、お茶	ふりかけごはん	八宝菜、シューマイ、おなかブロッコリー、みそ汁	黒ゴマカップケーキ、牛乳	488	595		
25 木	Caせんべい、お茶	パン	フィッシュシチュー、春雨の和え物、ミニトマト、りんご	プリン、えびせん	506	569		
26 金	おかき、お茶	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	フルーツヨーグルト、プリン	501	532		
27 土	おかき、お茶	めん	けんちんうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	326	353		
29 月	ゼリー、こざかな	ごはん	豆腐ハンバーグ、ウィンナー野菜炒め、塩きゅうり、スープ	さつま芋蒸しパン、牛乳	483	530		
30 火	ウエハース、お茶	〃	さんまの蒲焼き風、五目ナムル、ミニトマト、のっぺい汁	おかき、ココアミルク	503	568		