


11月のこんだて

R4. 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 火	ウエハース、お茶	ごはん	ポークカレー、かみかみ和え、福神漬け、りんご	ココアホットケーキ、牛乳	490	573	内科健診	<p>朝ごはん食べていますか？</p>  <p>朝ごはんは一日のエネルギー源となる大切な食事です。口を動かして飲み込むことで、感覚器官の程よいウォーミングアップになります。しっかり脳と体を目覚めさせましょう！食べるものとしては体を温めてくれる肉や卵、魚などのたんぱく質、脳のエネルギーとなるブドウ糖を含むごはんやパン、これから寒くなってくるのでみそ汁もおすすめてです。しっかり食べて元気に登園しましょう。</p>
2 水	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	ひじきせんべい、ヤクルト	439	460	避難訓練	
4 金	ゼリー、こざかな	ごはん	親子煮、じゃが芋のカレー揚げ、塩きゅうり、五目みそ汁	ブラジルパン、牛乳	532	586	防犯訓練	
5 土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	322	349		
7 月	ルヴァン、お茶	ごはん	ポークピカタ、ひじきのサラダ、ミニトマト、みそ汁	チーズパイ、ぶどうジュース	456	497	※年中長児おやつ作り	
8 火	おかき、ジョア	ごはん	はんぺんのチーズサンドフライ、フレンチサラダ、ごまマヨブロッコリー、スープ	さつま芋蒸しパン、牛乳	530	541		
9 水	とんがりコーン、お茶	めん	けんちんうどん、ちくわのいそべ揚げ、お浸し	じゃが芋もち、牛乳	369	426		
10 木	ビスケット、お茶	わかめごはん	さばの塩焼き、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、みそ汁	手作りクッキー、野菜ジュース	497	506	身長体重測定	
11 金	チーズ、お茶	ごはん	豚肉の八幡巻き、スパゲティーサラダ、ミニトマト、スープ	ジャムサンド、牛乳	586	674	親子バス遠足(年長)	
12 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	288	284		
14 月	ヨーグルト、レーズン	ごはん	豚バラ大根、エビシューマイ、おかかブロッコリー、みそ汁	Caせんべい、ココアミルク豆腐下チヂミ、牛乳、干 歳 飴	472	552		
15 火	ビスコ、お茶	ごはん	五目ごはん、肉団子の甘辛煮、きゃべつの昆布和え、スープ	プリン、えびせん	558	636	七五三参り	
16 水	おかき、お茶	パン	フィッシュシチュー、春雨の和え物、りんご	かぼちゃ饅頭、りんごジュース	499	565		
17 木	ベジタべる、ジョア	ふりかけごはん	野菜と里芋の煮付け、ホタテ風フライ、ミニトマト、みそ汁	大学芋、牛乳	456	527		
18 金	ハーベスト、お茶	ごはん	豆腐ハンバーグ、ウィンナー入り野菜炒め、塩きゅうり、スープ	おにぎり、麦茶	377	403		
19 土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	クリームフルーチェ、ル ヴ ァ ン	472	534		
21 月	サッポロポテト、お茶	ごはん	五目豆腐煮、チキンナゲット、塩きゅうり、中華風コーンスープ	アメリカンドック、牛乳	617	738	0歳児☺	
22 火	野菜かりんとう、お茶	ごはん	チキンカレー、コーンサラダ、福神漬け、りんご	ほうれん草の白玉団子、牛乳	457	513		
24 木	チーズ、お茶	ごはん	自身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、おかかブロッコリー、みそ汁	フルーツヨーグルト、プ リ ッ ツ	499	529		
25 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	おにぎり、麦茶	409	450		
26 土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	おかき、ジョア	493	512		
28 月	クッキー、お茶	ふりかけごはん	豆腐団子揚げ、三色胡麻和え、ミニトマト、スープ	桃 ま ん 、 牛 乳	502	655		
29 火	芋けんぴ、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	りんご、チーズ	407	512		
30 水	Caせんべい、お茶	ごはん	鱈の西京焼き、五目ナムル、ミニトマト、のっぺい汁					

