

# 11月のこんだて

R6. 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 金	えびせん、お茶	ごはん	五目豆腐煮、ホタテ風フライ、ごまマヨブロッコリー、中華風コーンスープ	りんごのカップケーキ、牛乳	514	609	身長体重測定	<p>朝ごはん食べていますか？</p>  <p>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！</p> <p>食べるものとしては体を温めてくれるたんぱく質のお肉や魚、卵、大豆製品などと脳のエネルギー源に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です。</p> <p>しっかり食べて、元気に登園しましょう。</p> 
2 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	346	378		
5 火	おかき、お茶	ごはん	赤魚の粕漬け、ほうれん草ともやしのナムル、鶏ちゃんこ	ココアホットケーキ、牛乳	444	500	防犯訓練	
6 水	ビスコ、お茶	ごはん	豚肉といとこんの卵とじ、じゃが芋のカレー揚げ、塩きゅうり、五目みそ汁	おかき、バナナシェイク	477	506		
7 木	ゼリー、じゃこ気分	めん	きのこうどん、さつま芋の天ぷら、お浸し	鮭わかめおにぎり、牛乳	496	537		
8 金	サッポロポテト、お茶	ごはん	ハンバーグ、野菜炒め、塩きゅうり、スープ	りんご、チーズ	393	413	年長児親子バス遠足	
9 土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	334	364		
11 月	とんがりコーン、ジョア	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、塩きゅうり、みそ汁	芋のつき揚げ、牛乳	516	548	避難訓練	
12 火	野菜かりんとう、お茶	ごはん	スペイン風オムレツ、マカロニツナサラダ、おなかブロッコリー、スープ	チーズパイ、りんごジュース	472	514	※年中長児おやつ作り	
13 水	Caせんべい、お茶	ごはん	ポークカレー、かみかみ和え、福神漬け、りんご	コーンフレーク、牛乳	489	531		
14 木	ウエハース、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、まめなサラダ、スープ	おかき、ジョア	485	527		
15 金	ヨーグルト、レーズン	ごはん	五目ごはん、肉団子の甘辛煮、塩きゅうり、スープ	豆腐ドーナツ、牛乳、干 歳 飴	522	615	七五三参り	
16 土	おかき、お茶	めん	スパゲティ、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	406	447		
18 月	おかき、お茶	ごはん	栄養きんぴら、ぎょうざ、浅漬け、みそ汁	青のりとチーズのクッキー、ぶどうジュース	469	541		
19 火	チーズ、お茶	ごはん	マーボー豆腐、チキンナゲット、塩きゅうり、スープ	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	481	587	食育の日(きのこ)	
20 水	ルヴァン、お茶	パン	フィッシュシチュー、春雨の和え物、りんご	じゃが芋もち、ヤクルト	454	522		
21 木	クッキー、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	ラスク、牛乳	478	515		
22 金	芋けんぴ、お茶	ごはん	鶏肉のオニオントマト煮、ポテトサラダ、スープ	豆乳プリン、えびせん	522	594		
25 月	ハーベスト、お茶	ふりかけ ごはん	豆腐の団子揚げ、スパゲティサラダ、おなかブロッコリー、スープ	ふかし芋、牛乳	545	638		
26 火	おかき、お茶	ごはん	さんまの蒲焼き風、秋の五色和え、のっぺい汁	ピザ風お好み焼き、りんごジュース	541	589		
27 水	ベジタべる、お茶	ごはん	ひじきごはん、エビシューマイ、塩きゅうり、味噌スープ	きな粉トースト、牛乳	501	612		
28 木	プリッツ、ジョア	わかめ ごはん	野菜と里芋の煮物、味付け玉子、ミニトマト、みそ汁	おかき、ココアミルク	524	478		
29 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	桃のヨーグルトがけ、ルヴァン	461	497	お誕生会	
30 土	おかき、お茶	ごはん	たぬきうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	377	404		