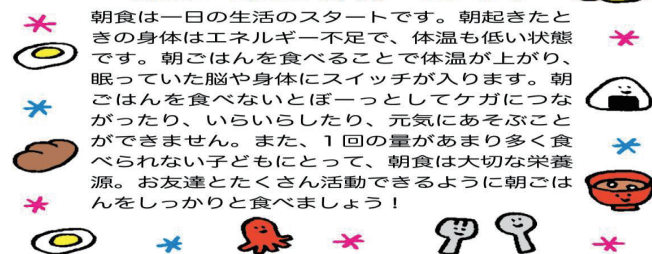




平成 29 年 11 月 1 日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園



朝ごはんを食べよう!



体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



今月のカミカミメニュー: たこ天・レンコンサラダ・ごま団子・カミカミ昆布

誕生会のメニュー

- ★ えびピラフ ★ ミートローフ
- ★ フロッコリーと卵のサラダ
- ★ フライドポテト ★ スープ ★ フルーツ

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	食	全園児午後のおやつ	栄養価	
			全園児		未満児	以上児
1	水	ミニジュース・サブレ	チーズハンバーグ・スパゲッティソース・枝豆・味噌汁・果物	牛乳☆さつま芋蒸しパン	592	592
2	木	牛乳・せんべい	鮭のちゃんちゃん焼き・ちくわのカレー揚げ・浸し和え・すまし汁・果物	☆フルーツヨーグルト	431	431
3	金		文 化 の 日			
4	土	ヨーグルト	ミートソーススパゲッティ・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
5	日					
6	月	牛乳・ウエハース	タラのカレー天ぷら・ツナ和え・トマト・味噌汁・果物	ジョア☆ごまトースト	542	589
7	火	カルピス・クラッカー	鶏肉のソース焼き・マカロニサラダ・きゅうりの中華和え・スープ・果物	R-1 飲ヨーグルト・せんべい	507	531
8	水	麦茶・ビスコ	カレーライス・フレンチサラダ・茹で卵・牛乳・果物	ミニジュース☆ココアケーキ	589	740
9	木	牛乳・おととと	揚げ豆腐・春雨ソース・お浸し・味噌汁・果物	牛乳・ビスケット	442	444
10	金	麦茶・ビスケット	サバの黄金焼き・野菜炒め・茹でブロッコリー・すまし汁・果物	牛乳☆かぼちゃドーナツ	542	661
11	土		生 活 発 表 会			
12	日					
13	月	ミニジュース・えびせん	煮魚・ビーフンソース・五目納豆・味噌汁・果物	牛乳☆ごま団子	507	560
14	火	牛乳・クッキー	鶏肉の唐揚げ・かぼちゃサラダ・卵とわかめのソース・味噌汁・果物	ヨーグルト・ウエハース	530	536
15	水	牛乳・サブレ	タラのパン粉焼き・大豆とウインナーのトマト煮・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	牛乳☆キャロットケーキ	613	643
16	木	麦茶・せんべい	たこ天・フレンチサラダ・ジャーマンポテト・味噌汁・果物	ジョア・せんべい・小魚	476	560
17	金	カルピス・たべっこ動物	豚肉のごまだれ焼き・レンコンサラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳☆手作りパン	547	610
18	土	ゼリー	卵とじうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
19	日					
20	月	牛乳・クラッカー	鶏肉の甘辛煮・和風サラダ・かぼちゃのいとこ煮・味噌汁・果物	ジョア☆バナナケーキ	664	698
21	火	ミニジュース・ビスコ	鮭のコーンマヨネーズ焼き・千切り野菜の炒め煮・トマト・味噌汁・果物	牛乳・せんべい・カミカミ昆布	491	548
22	水	牛乳・おととと	エビグラタン・ブロッコリーソース・枝豆・味噌汁・果物	R-1 飲ヨーグルト☆クッキー	532	556
23	木		勤 労 感 謝 の 日			
24	金	牛乳・サブレ	誕 生 会	プリン・ウエハース	584	594
25	土	ゼリー	きつねうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
26	日					
27	月	牛乳・せんべい	鮭の塩焼き・ヤングコーンの彩炒め・さつま芋の天ぷら・味噌汁・果物	牛乳☆フレークファッジ	586	615
28	火	麦茶・たべっこ動物	チキンカツ・スパゲッティサラダ・しらす和え・味噌汁・果物	牛乳☆カレー肉まん	581	705
29	水	牛乳・えびせん	麻婆豆腐・涼伴三条・枝豆・味噌汁・果物	ヨーグルト・クッキー	441	478
30	木	カルピス・ウエハース	サバの竜田揚げ・シルバーサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・かりんとう	479	540