



11月こんだてひょう

平成30年11月1日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園

いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

今月のカミカミメニュー：筑前煮・ごぼうサラダ・ストーンクッキー
カミカミ昆布

誕生会のメニュー

- ★ えびピラフ ★ 鶏肉の甘辛煮
- ★ バリバリサラダ ★ フライドポテト
- ★ スープ ★ フルーツ

27日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしほり、箸セットをお願いします。

※ お箸セット、おしほ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)	屋 食		全国児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	木	豆乳・ビスケット	カレーコロッケ・大豆サラダ・しらす和え・味噌汁・果物		牛乳・いかせんべい	517	588
2	金	牛乳・せんべい	タラの洋風焼き・ツナ和え・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆ドーナツ	540	574
3	土		文化の日				
4	日						
5	月	豆乳・ビスコ	信田煮・もやし炒め・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・かりんとう	482	564
6	火	牛乳・クラッカー	鮭のちゃんちゃん焼き・さつま芋の天ぷら・五目納豆・味噌汁・果物		☆ラーメン	523	537
7	水	牛乳・たべっこ動物	鶏肉のソース焼き・レンコンサラダ・おかか和え・味噌汁・果物		ヨーグルト・ウエハース	447	471
8	木	豆乳・サブレ	さんまの蒲焼・筑前煮・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		ジョア・せんべい・チーズ	534	606
9	金	ジョア・えびせん	鶏肉の唐揚げ・大根とツナのサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆苺のパウンドケーキ	622	655
10	土	ゼリー	卵とじうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
11	日						
12	月	牛乳・せんべい	ミートローフ・スパゲッティサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆バナナケーキ	602	651
13	火	豆乳・ハーベスト	カレーライス・コーンサラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物		ミルミル・せんべい	604	687
14	水	牛乳・クッキー	鮭フライ・切干大根煮・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット	525	536
15	木	ジョア・おとっと	チーズハンバーグ・和風スパゲッティ・茹でブロッコリー・スープ・果物		牛乳☆芋ようかん	668	748
16	金	豆乳・ビスコ	鮭の照り焼き・キャベツのごまサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・バームクーヘン	441	512
17	土		生活発表会				
18	日						
19	月	豆乳・クラッカー	麻婆豆腐・涼伴三条・かぼちゃの天ぷら・味噌汁・果物		牛乳☆黒糖蒸しパン	557	620
20	火	牛乳・たべっこ動物	チキンカツ・三色コーンスロー・トマト・味噌汁・果物		☆フルーツヨーグルト	457	484
21	水	牛乳・サブレ	サバのごま味噌焼き・大根サラダ・芋レモン煮・すまし汁・果物		カルピス・せんべい	475	486
22	木	ジョア・えびせん	豚肉の生姜焼き・シルバーサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳☆手作りパン	632	667
23	金		勤労感謝の日				
24	土	ヨーグルト	スパゲッティミートソース・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
25	日						
26	月	豆乳・ビスケット	シュウマイ・ごぼうサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・カスタードパイ	446	499
27	火	牛乳・せんべい	誕生会		☆オレンジゼリー	553	561
28	水	豆乳・ビスコ	鮭のマヨネーズ焼き・千切り野菜の炒め煮・トマト・味噌汁・果物		ジョア・せんべい・カミカミ昆布	441	512
29	木	ジョア・おとっと	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・浸し和え・味噌汁・果物		牛乳☆クッキー	525	569
30	金	牛乳・ハーベスト	タラのカレー天ぷら・春雨サラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット・チーズ	508	528