

11月のこんだてひょう

泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さばのカレー焼 浅漬け りんご	チーズパイ 牛乳
2	木	ヨーグルト	うどん ちくわ磯辺揚げ だいごんの金平 みかん	のりじゃこおにぎり お茶
3	金		文化の日	
4	土	クラッカー 牛乳	ドライカレー丼 コンソメスープ みかん	源氏パイ ジュース
5	日			
6	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 りんご	コーンチーズ蒸しパン 牛乳
7	火	バナナ	米粉パン たらこのコーンマヨ焼き ウィンナー野菜炒め かき 牛乳	★焼き芋 パック麦茶
8	水	ジュース	ごはん けんちん汁 親子煮 りんご	小豆サンドパン 牛乳
9	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ツナサラダ みかん お茶	えびピラフ お茶
10	金	せんべい	ごはん 味噌汁 鮭のごまみそ焼き 和風ポテトサラダ かき	きなこの麩菓子 ココア豆乳
11	土	クラッカー 牛乳	ビビンバ丼 野菜スープ かき	たいやき パック麦茶
12	日			
13	月	せんべい	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 りんご	スイートポテト 牛乳
14	火	バナナ	丸パン さわらのカレーフライ かぶサラダ かき 牛乳	ひじきごはん お茶
15	水	ジュース	ごはん かきたま汁 鶏肉の和風照り焼き ブロッコリーおかかあえ りんご	焼うどん お茶
16	木	ヨーグルト	★ごはん コンソメスープ きのこハンバーグ かぼちゃサラダ みかん	お好み焼き 牛乳
17	金	せんべい	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 大根煮 かき	フライドポテト 牛乳
18	土	クラッカー 牛乳	ドライカレー丼 コンソメスープ みかん	源氏パイ ジュース
19	日			
20	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 りんご	ほうれん草と小豆のケーキ 牛乳
21	火	バナナ	米粉パン たらこのコーンマヨ焼き ウィンナー野菜炒め かき 牛乳	バウムクーヘン お茶
22	水	ジュース	ごはん けんちん汁 親子煮 りんご	ヨーグルト クラッカー
23	木		勤労感謝の日	
24	金	せんべい	ごはん チキンカレー ひじきサラダ かき お茶	ツナのりおにぎり お茶
25	土	クラッカー 牛乳	ビビンバ丼 野菜スープ かき	たいやき パック麦茶
26	日			
27	月	せんべい	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 りんご	人参とチーズのケーキ 牛乳
28	火	バナナ	丸パン えびオムレツ マカロニサラダ かき 牛乳	鮭のりおにぎり お茶
29	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さばのカレー焼 浅漬け りんご	ポテトピザ 牛乳
30	木	ヨーグルト	うどん 松風焼 きゅうりの塩昆布和え みかん	ツナサンドパン 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	561	22.2	17.7	1.4
3歳以上児	624	24.9	19.3	1.6

うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜は体を温めたり風邪の予防になるなどの作用があります。

- ほうれん草・・・鉄分が豊富
- だいごん・・・胃腸の調子を整える
- ごぼう・・・便秘予防

- ～食育活動～
- 11月10日(金) つる組 かぼちゃパイ作り
 - 11月14日(火) きじ組 白玉団子作り
 - 11月17日(金) 3歳以上児 サバの解体ショー(見学)
 - 11月20日(月) うぐいす組 野菜の型抜き

～今が美味しい！栄養が豊富なサバ～

サバには、たんぱく質・鉄・ビタミン・脳の動きを活発にさせるIPA・DHAが豊富に含まれています。秋から冬にかけて脂がのって、より一層美味しい時期です。ご家庭でも是非食べてみてください。

