

《11月予定献立表》

令和7年

西多賀チェリーこども園



日 曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ	延長のおやつ
1 土			おはなしの広場まつり・バザー		
2 日					
3 月					
4 火	バナナ 麦茶	ごはん	豚肉のみそ焼き さつまいものきんぴら すまし汁	オレンジ きなこマカロニ	牛乳 鮭わかめおにぎり 麦茶
5 水	クラッカー 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト みそ汁	バナナ シュガートースト	牛乳 コーンフレーク 麦茶
6 木	せんべい 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	ジョア ビーフン	麦茶 十勝バターステック 牛乳
7 金	ビスケット 麦茶	ごはん	きのこカレー(備蓄用) れんこんサラダ 福神漬 麦茶	グレープフルーツ チーズ蒸しパン	牛乳 ワッフル 牛乳
8 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き チンゲン菜のお浸し	バナナ 源氏パイ	ジュース
9 日					
10 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふきいも すまし汁	オレンジ マドレーヌ	牛乳 焼きそば 麦茶
11 火	バナナ 麦茶	ごはん	ローストチキン ほうれん草のお浸し みそ汁	りんご しらすおかかおにぎり	麦茶 ドーナツ 牛乳
12 水	クラッカー ヤクルト	ごはん	すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	バナナ 和風ツナパスタ	牛乳 味しらべ 麦茶
13 木	ビスケット/ゼリー 麦茶	ごはん	さわらの甘辛焼き 中華風和え物 みそ汁	グレープフルーツ せんべい	ジュース パウムクーヘン 牛乳
14 金	せんべい 麦茶	ごはん	油麩の煮物 焼きかぼちゃ みそ汁	オレンジ チーズトースト	牛乳 いなりずし 麦茶
15 土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し	バナナ ハッピーターン	麦茶
16 日					
17 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	豚肉のみそ焼き さつまいものきんぴら すまし汁	オレンジ わかめおにぎり	麦茶 ビーフン 麦茶
18 火	クラッカー 麦茶	赤飯	さばの塩焼き 早煮昆布の煮物 みそ汁	バナナ アップルパイ風	牛乳 ハムチーズサンド 牛乳
19 水	焼きいも 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 春雨スープ	柿 麩のラスク	牛乳 きのコスパゲティ 牛乳
20 木	せんべい 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	ジョア いちごのスコーン	牛乳 源氏パイ 麦茶
21 金	ビスケット 麦茶	ごはん	きのこカレー(備蓄用) れんこんサラダ 福神漬 麦茶	グレープフルーツ きなこマフィン	牛乳 クラッカー ヨーグルト 麦茶
22 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き チンゲン菜のお浸し	バナナ たべっ子どうぶつ	ジュース
23 日					
24 月					
25 火	バナナ 麦茶	ごはん	油麩の煮物 焼きかぼちゃ みそ汁	りんご ナポリタン	牛乳 ハッピーターン 麦茶
26 水	クラッカー ヤクルト	ジャムパン	ブロッコリーのシチュー フレンチサラダ	オレンジ シュガーパイ	麦茶 ワッフル 牛乳
27 木	せんべい 麦茶	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふきいも みそ汁	バナナ ゆかりおにぎり	麦茶 焼うどん 麦茶
28 金	ビスケット 麦茶	しょうゆラーメン	鶏肉の照り焼き 中華風和え物	グレープフルーツ さつまいもとあずきのいとこ煮	牛乳 アスバラガス ビビビチーズ 麦茶
29 土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し	バナナ ぼたぼた焼き	麦茶
30 日					

風邪予防に努めましょう！

肌寒い季節になってきました。「子どもは風の子」といい、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいものです。風邪の原因の多くは、ウイルス感染です。気温や湿度が低くなる季節は、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質やビタミンなどの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう!!

おやつ役割について

- ★おやつは、食事の一部です。
3度の食事で摂りきれない栄養を補いましょう。
- ★おやつの時間や回数は決めましょう。(1日1回～2回が目安)
※次の食事まで2～3時間あくように、時間を大体決めておきましょう。
もうすぐ食事の場合は、水分補給だけで十分です。
- ★量は200kcalを目安にしましょう。
おやつ組み合わせ例(約100kcalの目安)
* バナナ半分+ヨーグルト+お茶



- ★飲み物は水・お茶・牛乳にしましょう!!
※ジュースや乳酸菌飲料などは糖分が多く、エネルギーのとりすぎや虫歯の原因になります。たまにあげる、“お楽しみ”にしましょう!!

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	548kcal	19.8g	15.9g	1.6g
3歳以上児	667kcal	24.6g	19.5g	1.9g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。