

11月 こんだてひょう

よ さ み 保 育 園

日	曜	ごはんおやつ	こんだてめい			からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	ねつやちからになる たべもの	3じおやつ
1	土	キウイ	クリームパスタ チーズ パナナ			ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう パナナ	スパゲッティ	ジャムパン ぎゅうにゅう
4	火	バナナ	えんそく ♥あいじょう ベんとうび♥			※ぶどうやミニトマト等、のどに詰まらせる危険があるものは カットをするなど、ご配慮をお願いします。			にくまん ぎゅうにゅう
5	水	ホットケーキ	ごはん とうふのみそしる とりにくのマーマレードやき きのことキャベツのソテー パナナ			とうふ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい きのこ キャベツ ねぎ パナナ	ごはん	りんごバターケーキ ぎゅうにゅう
6	木	キウイ こんぶ	かんたんふうラーメン しろみさかなのフライ かいそうサラダ オレンジ			しろみさかな	にんじん たまねぎ もやし かいそう キャベツ にら たけのこ しいたけ オレンジ	ラーメン	ボンデケーキ ぎゅうにゅう
7	金	にんじん チーズ	かむかむごはん すましじる にくだんごのあますダレ あきやさいののもの パイン			ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい えのき ビーマン だいこん れんこん ごぼう しいたけ パイン	ごはん	クラッカー ぎゅうにゅう
8	土	バナナ	カレーライス チーズ キウイ			ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ キウイ	ごはん	ラスク ぎゅうにゅう
10	月	きゅうり チーズ	ごはん ちゅうかスープ しゅうまい チンゲンサイのナムル グレープフルーツ			ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース はくさい チンゲンサイ キャベツ グレープフルーツ	ごはん	スイートポテト ぎゅうにゅう
11	火	むしいも	あきのめぐみハヤシライス さけのマヨネーズやき ブロッコリーサラダ パナナ			ぶたにく さけ	にんじん たまねぎ れんこん かぼちゃ しめじ ブロッコリー キャベツ パナナ	ごはん さつまいも	チーズケーキ ぶどうジュース
12	水	バナナ	ごはん こんさいのみそしる ぶたにくのしょうがやき しそきゅうり オレンジ			ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しょうが しそ きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん	ドーナッツ ぎゅうにゅう
13	木	オレンジ こざかな	スライスパン オニオンスープ トマトソースハンバーグ コーンサラダ ぎゅうにゅう パイン			ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン コーン キャベツ えのき だいこん パイン	スライスパン じゃがいも	よさみうどん おちゃ
14	金	ラスク	(低) かむかむごはん (幼) おにぎり じゃがいもスープ とりにくのマーマレードやき のりすあえ オレンジ			とりにく	にんじん たまねぎ あおのり キャベツ わかめ きゅうり しめじ はくさい オレンジ	ごはん じゃがいも	チーズビスケット ぎゅうにゅう
15	土	キウイ	ちゅうかどん えだまめ パナナ			えび ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ パナナ	ごはん	クッキー ぎゅうにゅう
17	月	だいこんのもの	ごはん いもたき つくね キャベツとれんこんのサラダ グレープフルーツ			とりにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ れんこん ねぎ グレープフルーツ	ごはん さといも	マヨネーズラスク ぎゅうにゅう
18	火	バナナ	たきこみごはん はちはいじる あじのいそべフライ せんぎりキャベツ みかん			あじ とうふ	にんじん たまねぎ はくさい あおのり キャベツ しいたけ ひじき みかん	ごはん	クッキー オレンジジュース
19	水	きゅうり チーズ	カレーライス ウィンナー チンゲンサイときゅうりのしおこんぶあえ パナナ			ぶたにく ウィンナー	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり チンゲンサイ キャベツ しおこんぶ パナナ	ごはん じゃがいも	クリームパン ぎゅうにゅう
20	木	ホットケーキ	たまごとじうどん しろみさかなのてんぷら おひたし パイン			たまご しろみさかな	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ はくさい えのき パイン	うどん	おはぎ ぎゅうにゅう
21	金	キウイ こんぶ	かむかむごはん とんじる とりのからあげ キャベツのとさあえ オレンジ			ぶたにく とうふ とりにく	にんじん たまねぎ わかめ だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ かつおぶし オレンジ	ごはん	ちんすこう ぎゅうにゅう
22	土	バナナ	マーボーどん えだまめ キウイ			ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ にら たけのこ にんにく しょうが キウイ	ごはん	ジャムサンド ぎゅうにゅう
25	火	きなこマカロニ	ごはん こうやどうふのみそしる てりやきチキン ひじきののもの グレープフルーツ			こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ ひじき はくさい ねぎ いんげん わかめ グレープフルーツ	ごはん さつまいも	メロンパン ぎゅうにゅう
26	水	オレンジ こざかな	ごはん だいこんのそぼろスープ しろみさかなのからあげ ゆかりあえ パイン			しろみさかな とりにく	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ ゆかり キャベツ パイン	ごはん	たんじょうびケーキ りんごジュース
27	木	ふかしいも	サンドイッチロールパン コーンシチュー スラッピージョー きゅうりサラダ ぎゅうにゅう パナナ			ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン しめじ はくさい ビーマン きゅうり キャベツ パナナ	ロールパン じゃがいも	あたりおにぎり おちゃ
28	金	バナナ	かむかむごはん とうふのすましじる チキンフライのレモンソースがけ こまつなのごまあえ オレンジ			とうふ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい わかめ こまつな キャベツ ごま ねぎ えのき オレンジ	ごはん	おまんじゅう ぎゅうにゅう
29	土	キウイ	ハヤシライス チーズ パナナ			ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ パナナ	ごはん じゃがいも	ラスク ぎゅうにゅう

平均栄養価

	エネルギー (kcal)	総蛋白 (g)	カルシウム (mg)
幼児	590	22	344
低年齢児	475	15.9	216

※14日はおにぎりクッキングを行います。幼児クラスはエプロン、三角巾の用意をお願いします。

★よさみうどん→そう組さんに「足踏み」をしてもらいます！

