



# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	477	17.7	13	1.7
3~5歳児	500	18.7	13.6	1.8



令和5年11月

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		♡ビスケット・牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き 白和え お麩と玉ねぎの味噌汁	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト バターチキンカレー お豆のサラダ 白菜とベーコンのスープ 果物	文化の日	♡おたのしみ ながかみこども園
		☆きのこのピザトースト・牛乳	☆ロッククッキー・牛乳		☆おたのしみ
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 鶏肉と大根の煮物 三色野菜のごま和え 青菜とお麩の味噌汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト  非常食メニュー	♡かぼちゃのクッキー・牛乳 ご飯 魚のムニエル ひじきとツナのマヨサラダ 具だくさん味噌汁	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト ロールパン きのこのシチュー 千切り野菜のサラダ 果物	♡チーズクラッカー・牛乳 ご飯 鶏団子鍋 きゅうりとわかめの酢の物 果物	♡おたのしみ ながかみこども園
☆フルーツヨーグルト・クラッカー	☆バナナ・乾パン・牛乳	☆サブレ・牛乳	☆夕焼けごはん	☆黒蜜きなこポップコーン・牛乳	☆おたのしみ
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
♡おせんべい・牛乳 焼肉丼 春雨と炒り卵のサラダ 白菜とわかめの味噌汁	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト あんかけ肉野菜うどん ジャーマンポテトサラダ 果物	♡ビスケット・牛乳 お赤飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう 豆腐とみつばのすまし汁	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト ご飯 鶏のから揚げ 三色なます 青菜と玉ねぎの味噌汁	クラッカー・牛乳 ♡ピラフ ポトフ マカロニケチャップソテー 果物	♡おたのしみ ながかみこども園
☆蒸しパン・牛乳	☆ハムとチーズのパイ・牛乳	☆さつまいもあんまん・牛乳	☆ヨーグルトケーキ・牛乳	☆チヂミ風おやき・牛乳	☆おたのしみ
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
♡おせんべい・牛乳 ジャージャー麺 切干大根のサラダ 果物	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 酢豚 もやしとにらのナムル 春雨とコーンとチンゲン菜の中華スープ	♡かぼちゃのクッキー・牛乳 ご飯 魚の香味焼き 彩りサラダ 里芋と白ねぎの味噌汁	労働感謝の日	♡チーズクラッカー・牛乳 お弁当の日	♡おたのしみ ながかみこども園
☆青菜ごはん	☆焼きいも・牛乳	☆豆乳もち		☆かぼちゃグラタン	☆おたのしみ
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚肉の味噌マヨ焼き グリーンサラダ きのこのすまし汁	♡チーズかまぼこ・飲むヨーグルト ご飯 擬製豆腐 大根とかぶの甘酢和え さつまいもと玉ねぎの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 ご飯 石狩鍋 ひじきとちくわの煮物 果物	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ご飯 炒り鶏 野菜のお浸し 豆腐と白ねぎの味噌汁		
☆ごまがらめ・牛乳	☆ビーフン・牛乳	☆バナナココアケーキ・牛乳	☆にんじんのポタージュ・クラッカー		

## 食事で風邪を予防しましょう！



風邪の原因は、鼻やのどからウイルスが入ることで起こります。  
風邪を防ぐためにも、**バランスの良い食事**とウイルスに対する抵抗力・免疫力を高める**ビタミン・ミネラルをとる**ことが大切です。  
また、**手洗いうがい**も再度徹底しましょう！  
ビタミンA（緑黄色野菜・牛乳など）…鼻やのどなどの粘膜を保護します。  
ビタミンC（果物・いも類など）…ウイルスに対する抵抗力を高めます。

## 長寿を願う千歳飴

11月15日は**七五三**です。昔は子どもが7歳までに亡くなることもめずらしくなく、無事に育って長生きしてほしいという願いから、子どもの成長の節目をお祝いし、千歳飴が食べられるようになりました。千歳飴の袋には、長寿を意味する鶴と亀が描かれています。



- ♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ
- ◆ ファミリーデー 11月14日(火) 11月15日(水) 11月16日(木)
- ◆ 誕生会 11月29日(水)
- ※ 食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田