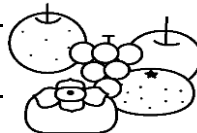




11月 こんだてひょう (仁比山保育園)

令和7年11月
市立保育園
栄養士 井手野

月	火	水	木	金	土
今月の予定 12日 愛情弁当の日 14日 七五三会食会 20日 クッキング スウィートポテト	寒くなってきました 朝夕はずいぶん冷え込むようになりました。強い体を作るには3度の食事でしっかりエネルギーを補い、運動や遊びで体を動かす事が大切です。秋から冬にかけては根菜類や旬の野菜を食べる事で免疫力もつき風邪の予防にもなります。				

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1200～1300kcal が目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなどです。これらをしっかり摂取するためにも、きちんと3度の食事を食べれるように、お菓子の与えすぎには注意しましょう。						日	未満児 朝のおやつ	1	牛乳 ビスケット		
 						全園児 副食	ちゃんぽん チーズ バナナ				
						未満児 主食 追加食					
						全園児 3時のおやつ	牛乳 スティックパン				
3		4	牛乳 ビスコ	5	牛乳 ゴマいりこ	6	チーズ	7	牛乳 マンナビスケット	8	牛乳 ビスケット
文化の日 	魚のサクサクゴマ焼き 塩昆布サラダ きのこスープ チーズ みかん		ナスのミートグラタン 切り干し大根和え がんも煮 バナナ		魚の照り焼き 焼きそば 南瓜煮 納豆 みかん		松風焼き もやしの甘酢和え 糸昆布の金平 リンゴ		ビーフカレー チーズ バナナ 		
	ご飯 豚のしょうが焼き		ご飯 味噌汁		ご飯 焼肉		ご飯 南瓜煮				
	ヨーグルト ビスケット		牛乳 金時豆蒸しパン		きのこおにぎり		プリンアラモード		牛乳 ミニクリームパン		
10	牛乳 ウエハース	11	牛乳 ロールパン	12	チーズ	13	ヨーグルト	14	牛乳 衛生ボーロ	15	牛乳 ビスケット
魚の塩焼き ドレッシング和え 五目金平 チーズ みかん		ふわふわスープ 手羽中の塩焼き 秋のサラダ ごまいりこ バナナ		生活発表会リハーサル 愛情弁当の日 		牛肉と青梗菜の炒め物 さつまいも煮 中華サラダ みかん		炊き込みご飯 鶏のから揚げ スパゲティソテー ほうれん草の磯部和え 秋のグラタン ぶどうゼリー		五目うどん バナナ チーズ 	
ご飯 肉豆腐		ご飯 もやしソテー				ご飯 すまし汁					
フルーツポンチ		お好み焼き		リンゴジュース ロールケーキ		牛乳 ピザトースト		牛乳 ココアケーキ		牛乳 ランチパック	
17	牛乳 白い風船	18	牛乳 バナナ	19	チーズ	20	牛乳 ロールパン	21	牛乳 紫芋せんべい	22	牛乳 ビスケット
ビーフカレー ひじきサラダ 厚揚げ煮 ゴマいりこ バナナ		魚のカリカリ焼き 大根のソボロ煮 野菜のナムル リンゴ		中華風ローストチキン 白菜のポン酢和え ビーフソテー もも缶		白菜のクリームスープ ゴボウサラダ チーズオムレツ ふりかけ みかん		魚フライ 昆布ポテト 野菜のゴマ和え チーズ バナナ		豚丼 バナナ チーズ	
ご飯 ほうれん草ソテー		ご飯 豆腐煮		納豆ご飯		ご飯 煮魚		牛丼			
豆乳くずもち 芋花子		野菜うどん		牛乳 甘食		牛乳 スウィートポテト		ジョア エッグロールサンド		牛乳 チーズ蒸しパン	
24		25	牛乳 ゴマいりこ	26	牛乳 バナナ	27	ヨーグルト	28	牛乳 ロールパン	29	牛乳 ビスケット
振替休日 	肉じゃが スパゲティサラダ 卵焼き 納豆 みかん		豚汁 鮭の塩焼き 蓮根サラダ チーズ バナナ		ハンバーグ 南瓜サラダ 牛ゴボウ煮 みかん 五目卵スープ		アジのカレー風味揚げ 春雨のゴマ酢あえ 白菜の中華炒め チーズ		ミートソース スパゲティ バナナ チーズ 		
	ご飯 野菜スープ		ご飯 ウインナー		きのこご飯		ご飯 さつまいも煮				
	牛乳 人参ゼリー		牛乳 焼き芋		牛乳 カップケーキ		フルーツヨーグルト		牛乳 ミニ芋あんパン		