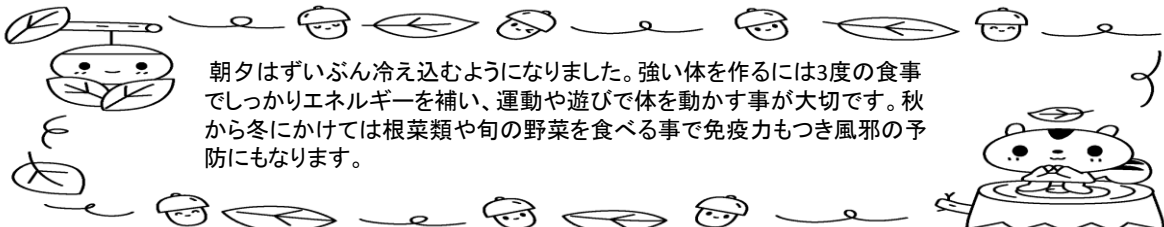
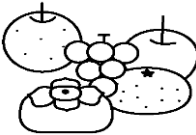




11月 こんだてひょう（西郷保育園）

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	 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。 						
11日 誕生会 クッキング (さつまいもドーナツ)							
12日 愛情弁当の日							
14日 七五三会食会							
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	5	6	7	8		
文化の日 	牛乳 ビスコ	牛乳 ゴマいりこ	チーズ	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ビスケット		
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🍊 ご飯 豚のしょうが焼き ヨーグルト ビスケット	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🍌 ご飯 味噌汁 牛乳 さつま芋蒸しパン	ふわふわスープ 手羽中の塩焼き 秋のサラダ ゴマいりこ みかん🍊 ご飯 もやしソテー ジョア エッグロールサンド	松風焼き もやしの甘酢和え 糸昆布の金平 リンゴ🍏 ご飯 南瓜煮 プリンアラモード	ビーフカレー チーズ バナナ 	牛乳 ミニクリームパン		
10	11	12	13	14	15		
牛乳 ウエハース	ヨーグルト	チーズ	牛乳 ロールパン	牛乳 衛生ボーロ	牛乳 ビスケット		
魚の照り焼き ドレッシング和え 五目金平 チーズ🧀 ご飯 肉豆腐	ハンバーグ 南瓜サラダ 牛ゴボウ煮 みかん🍊 五目卵スープ きのこご飯	みんなの発表会 リハーサル 愛情弁当の日 	魚のかりかり焼き 焼きそば 南瓜煮 納豆 バナナ🍌 ご飯 焼肉	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 		
フルーツポンチ	牛乳 さつまいもドーナツ	リンゴジュース ロールケーキ	豆乳くずもち 芋花子	牛乳 ホイップのせパン	牛乳 バターツイスト		
17	18	19	20	21	22		
牛乳 白い風船	牛乳 バナナ	ヨーグルト	牛乳 ロールパン	牛乳 紫芋せんべい	牛乳 ビスケット		
ビーフカレー 白菜のポン酢和え 厚揚げ煮 ゴマいりこ バナナ🍌 ご飯 ほうれん草ソテー 牛乳 ふわふわケーキ	魚の塩焼き 大根のソボロ煮 ひじきサラダ リンゴ🍏 ご飯 豆腐煮 野菜うどん	牛肉と青梗菜の炒め物 さつまいも煮 中華サラダ バナナ🍌 ご飯 すまし汁 牛乳 ピザトースト	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🍊 ご飯 煮魚 きのこおにぎり	魚の揚げ煮 昆布ポテト 野菜のゴマ和え チーズ バナナ🍌 牛丼 お好み焼き	豚丼 バナナ チーズ 		
24	25	26	27	28	29		
振替休日 	チーズ	牛乳 バナナ	牛乳 ゴマいりこ	牛乳 ロールパン	牛乳 ビスケット		
中華風ローストチキン 野菜のナムル ビーフソテー もも缶🍑 納豆ご飯 牛乳 人参ゼリー	豚汁 鮭の塩焼き 蓮根サラダ チーズ みかん🍊 ご飯 ウィンナー 牛乳 焼き芋	肉じゃが スパゲティサラダ 卵焼き 納豆 バナナ🍌 ご飯 野菜スープ 牛乳 甘食	魚フライ 春雨のごま酢あえ 白菜の中華炒め チーズ みかん🍊 ご飯 さつまいも煮 フルーツヨーグルト	ミートソース スパゲティ バナナ チーズ 	牛乳 チーズ蒸しパン		