こんだてひょう（ちよだ保育園）

令和8年11月
市立保育園

今月の予定
5日　クッキング（ﾘｯﾂｻﾝﾄﾞ）
13日　七五三会食会
20日　愛情弁当
24日　お誕生日会

朝夕はずいぶん冷え込むようになりました。寒さに負けない元気な体をつくるためには、1日3回の食事をしっかりとり、運動や遊びで体を動かすことが大切です。
秋から冬にかけて旬を迎える根菜類や野菜も上手に取り入れ、バランスのよい食事を心がけながら、寒い季節を元気に過ごしましょう。

月	火	水	木	金	土
					日 未満児 朝のおやつ
					全園児 副食 
					未満児　主食 追加食
					全園児 3時のおやつ
2 ヨーグルト 牛肉と青梗菜の炒め物 さつまいも煮 中華サラダ みかん ご飯 すまし汁 フルーチェ ビスケット	3 文化の日 	4 牛乳 バナナ 魚のカラフルソテー マカロニサラダ ジャガイモのそぼろ煮 オレンジ ご飯 すまし汁 飲むヨーグルト サンドイッチ	5 チーズ 豚汁 バーベキューチキン 蓮根サラダ ごまいりこ　バナナ ご飯 もやしソテー 牛乳 芋ケーキ（4.5歳児リッツサンド）	6 牛乳 パン アジのカレー風味揚げ 春雨のゴマ酢あえ 炒り豆腐 チーズ　みかん ご飯 南瓜煮 フルーツポンチ	7 牛乳 ビスケット ちゃんぽん バナナ チーズ  牛乳 ランチパック
9 牛乳 バナナ 魚の塩焼き ドレッシング和え 五目金平 チーズ　みかん ご飯 こふき芋 豆乳くずもち 芋花子	10 牛乳 マリービスケット ナスのミートグラタン 切り干し大根和え がんも煮 ごまいりこ　バナナ ご飯 味噌汁 鮭おにぎり	11 牛乳 紫芋せんべい 竹輪のチーズつめ揚げ 大根のそぼろ煮 ひじきサラダ オレンジ 納豆ご飯 ヨーグルト ビスケット	12 牛乳 パン 白菜のクリームスープ 西京焼き ゴボウサラダ ふりかけ　バナナ ご飯 じゃがいも金平 牛乳 スイートポテト	13 牛乳 南瓜ボーロ 炊き込みご飯 鶏のレモン風味揚げ スパゲティーソテー ほうれん草の磯部和え 秋のグラタン ぶどうゼリー 牛乳 カップケーキ	14 牛乳 ビスケット 五目うどん バナナ チーズ  牛乳 スティックパン
16 チーズ 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 ご飯 野菜炒め フルーツヨーグルト	17 牛乳 人参せんべい 肉じゃが スパゲティサラダ 卵焼き チーズ　リンゴ ご飯 野菜スープ 牛乳 甘食	18 牛乳 バナナ 魚のマヨネーズ焼き 塩昆布サラダ 野菜の味噌汁 みかん ご飯 豚のしょうが焼き きのこおにぎり	19 牛乳 マンナビス ビーフカレー 白菜のポン酢和え 厚揚げ煮 チーズ　バナナ ご飯 ほうれん草ソテー 牛乳 ピザトースト	20 牛乳 白い風船 みんなの発表会 リハーサル 愛情弁当の日  果物ジュース クレープ	21 牛乳 ビスケット 和風スパゲッティ バナナ チーズ  牛乳 ミニトースト
23 振替休日 	24 チーズ 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 牛乳 しっとりケーキ	25 牛乳 ビスコ 魚の照り焼き 焼きそば 大根のうま煮 納豆　りんご ご飯 焼肉 牛乳 エッグロールサンド	26 牛乳 さくさくスナック 中華風ローストチキン 野菜のナムル ゴボウスープ もも缶 牛丼 ブドウゼリー	27 牛乳 パン 魚のカリカリ焼き 昆布ポテト 野菜のゴマ和え バナナ ご飯 すまし汁 お好み焼き	28 牛乳 ビスケット ビーフカレー チーズ バナナ  牛乳 ミニクリームパン
30 ヨーグルト 松風焼き ほうれん草のおひたし 糸昆布の金平 みかん ご飯 卵スープ ミルクプリン					

3～5歳児の1日に必要なエネルギー量は、1,200～1,300kcal程度が目安とされています。成長期の子どもにとって、毎日の食事からさまざまな栄養素をバランスよくとることが大切です。
特に、筋肉や骨など体をつくる「たんぱく質」や、健やかな成長に欠かせない「鉄」「カルシウム」は意識してとりたい栄養素です。1日3回の食事をしっかり食べられるよう、おやつの量や時間にも気をつけましょう。