11月　こんだてひょう（にいやま保育園）

令和　8年　11月

月	火	水	木	金	土
今月の予定 11日 クッキング 13日 七五三会食 18日 愛情弁当の日 26日 誕生会	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。				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 牛乳 ゴマいりこ 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 金時豆蒸しパン	**3** 文化の日	**4** 牛乳 ビスコ 魚の照り焼き 焼きそば 南瓜煮 納豆　りんご ご飯 焼肉 牛乳 エッグロールサンド	**5** チーズ 豚汁 バーベキューチキン 蓮根サラダ チーズ　みかん 納豆ご飯 お好み焼き	**6** 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 牛丼 ヨーグルト ビスケット	**7** 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
9 牛乳 ウエハース 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 フルーツポンチ	**10** ヨーグルト 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 ピザトースト	**11** 牛乳 マンナビスケット 魚のマヨネーズ焼き ドレッシング和え 五目金平 チーズ　みかん缶 ご飯 肉豆腐 牛乳 スウィートポテト	**12** 牛乳 パン 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　バナナ ご飯 煮魚 フルーチェ ビスケット	**13** 牛乳 衛生ボーロ さつも芋ご飯 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 豚丼 すまし汁 バナナ チーズ 牛乳 リンゴケーキ
16 牛乳 白い風船 ふわふわスープ 手羽中の塩焼き 秋のサラダ ゴマいりこ　バナナ ご飯 もやしソテー 豆乳くずもち 芋花子	**17** 牛乳 ゴマいりこ 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** チーズ みんなの発表会 リハーサル 愛情弁当の日 リンゴジュース 2色クッキー	**19** 牛乳 スティックパン 魚の塩焼き 塩昆布サラダ 野菜の味噌汁 バナナ ご飯 豚のしょうが焼き きのこおにぎり チーズ	**20** 牛乳 紫芋せんべい 竹輪のチーズつめ揚げ(以) 魚フライ(未) 大根のそぼろ煮 ひじきサラダ　みかん ご飯 味噌汁 牛乳 ヨーグルトケーキ	**21** 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
23 勤労感謝の日	**24** 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 ご飯 南瓜和え ブドウゼリー	**25** 牛乳 バナナ 魚のカラフルソテー マカロニサラダ じゃが芋のそぼろ煮 バナナ ご飯 すまし汁 ジョア サンドイッチ	**26** ヨーグルト 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 さつま芋ケーキ	**27** 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 ご飯 南瓜煮 フルーツヨーグルト	**28** 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
30 ヨーグルト 松風焼き ほうれん草のお浸し 糸昆布の金平 みかん缶 ご飯 卵スープ 牛乳 焼き芋					

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。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。