11月 きゅうしょくだより

エンゼル幼稚園

こんだてひょう

日	曜日	こんだて	主な材料 力や熱になる	主な材料 血や肉を作る	主な材料 体の調子を整える	栄養価 熱量Kcal たんぱく質g
1	火	さつま芋ときのこの釜めし　キャベツのゴママヨサラダ 豆腐とわかめのみそ汁　カスタードワッフル	ごはん　さつまいも　ごま ドレッシング　カスタードワッフル	鶏肉　油あげ 豆腐　わかめ	しめじ　えのき　人参　グリンピース　キャベツ ブロッコリー　きゅうり　コーン　玉ねぎ　ねぎ	397 Kcal 11.9 g
2	水	アジアンチキン丼 ワンタン風スープ　ピーチゼリー	ごはん　ごま ワンタンの皮　ピーチゼリー	鶏肉　豚肉 わかめ	もやし　ねぎ　人参　しめじ パプリカ　玉ねぎ　白菜　コーン	474 Kcal 14.2 g
4	金	ごはん　マーボー豆腐 春雨のマヨドレサラダ　オレンジジュース	ごはん　はるさめ ドレッシング　ごま	豆腐　豚肉	ねぎ　玉ねぎ　エリンギ　人参　にら きゅうり　コーン　オレンジジュース	473 Kcal 14.9 g
7	月	豚丼 ブロッコリーのゴママヨサラダ　お米でいちごのケーキ	ごはん　ドレッシング ごま　お米でいちごのケーキ	豚肉	ごぼう　人参　えのき　玉ねぎ　ねぎ ブロッコリー　キャベツ　きゅうり	420 Kcal 14.9 g
8	火	ビビンバ 春雨スープ　プリン	ごはん　ごま はるさめ	豚肉　錦糸卵　のり わかめ　プリン	ほうれん草　人参　もやし 玉ねぎ　白菜　コーン　ねぎ	450 Kcal 14.9 g
9	水	ごはん　ビーフシチュー 大根サラダ　ヨーグルト	ごはん　じゃがいも ドレッシング　ごま	牛肉　スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ　人参　グリンピース 大根　きゅうり　コーン	471 Kcal 14.4 g
10	木	ごはん　鶏じゃが ブロッコリーの和風ツナサラダ　コロコロあんドーナツ	ごはん　じゃがいも あんドーナツ	鶏肉　ツナ	玉ねぎ　人参　しらたき　グリンピース ブロッコリー　キャベツ　コーン	472 Kcal 14.4 g
11	金	ごはん　ハンバーグ かぼちゃサラダ　和風野菜スープ　オレンジゼリー	ごはん　パン粉　ドレッシング オレンジゼリー	豚肉　牛肉	玉ねぎ　かぼちゃ　きゅうり　人参 コーン　白菜　大根　えのき　ねぎ	499 Kcal 12.9 g
14	月	中華飯 マカロニのゴママヨサラダ　ヨーグルト	ごはん　マカロニ ドレッシング　ごま	豚肉　ナルト ヨーグルト	白菜　玉ねぎ　人参　チンゲン菜 きゅうり　コーン	431 Kcal 15 g
15	火	じゃがいもと野菜のそぼろ丼 春雨の和風ゴマサラダ　オレンジ	ごはん　じゃがいも はるさめ　ごま	鶏肉　わかめ	玉ねぎ　白菜　大根　しめじ　人参 グリンピース　きゅうり　コーン　オレンジ	373 Kcal 10.4 g
16	水	野菜ごろっと！ポークカレー フルーツヨーグルト	ごはん　じゃがいも バナナ	豚肉　スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ　人参　フルーツカクテル缶	473 Kcal 14.2 g
17	木	ツナときのこのトマトソーススパゲティ イタリアンサラダ　チョコリングドーナツ	スパゲティ　ドレッシング チョコリングドーナツ	ツナ　鶏肉	しめじ　玉ねぎ　人参　ダイストマト缶　パセリ トマトピューレ　ブロッコリー　かぼちゃ　キャベツ	424 Kcal 11.8 g
18	金	ごはん　肉味噌おでん 海藻サラダ　はちみつレモンゼリー	ごはん　里芋　じゃがいも ごま　はちみつレモンゼリー	鶏肉　生揚げ　さつま揚げ ツナ　海藻サラダ	大根　人参　つきこんにゃく ブロッコリー　キャベツ　コーン	483 Kcal 14.4 g
21	月	鶏そぼろの彩りごはん　シェルマカロニのサラダ 花麩とえのきのすまし汁　お楽しみデザート	ごはん　マカロニ ドレッシング　お楽しみデザート	鶏肉　錦糸卵　桜でんぶ ツナ　花麩　わかめ	ほうれん草　きゅうり　人参 コーン　えのき　ねぎ	438 Kcal 12.8 g
22	火	ゆかりごはん　カレイの照り焼き 春雨のゴママヨサラダ　じゃが芋と玉ねぎのみそ汁　青りんごゼリー	ごはん　はるさめ　ドレッシング ごま　じゃがいも　青りんごゼリー	カレイ　油あげ	ゆかり　きゅうり　人参　コーン 玉ねぎ　ねぎ	403 Kcal 14.4 g
24	木	手作りツナコーントースト ジョア（ストロベリー）	食パン　マヨネーズ	ツナ　ジョア	コーン　パセリ	262 Kcal 9.3 g
25	金	ごはん　たっぷり野菜の鶏中華炒め くるくるマカロニのサラダ　ロールケーキ	ごはん　マカロニ ドレッシング　ロールケーキ	鶏肉　ツナ	白菜　玉ねぎ　人参　エリンギ　チンゲン菜 パプリカ　きゅうり　コーン	438 Kcal 13.8 g
28	月	豚肉と春雨のマーボー豆腐丼 ブロッコリーの和風サラダ　お米でいちごのケーキ	ごはん　はるさめ お米でいちごのケーキ	豆腐　豚肉　のり	玉ねぎ　エリンギ　人参　グリンピース ねぎ　ブロッコリー　キャベツ　コーン	415 Kcal 15.3 g
29	火	手作りハムチーストースト ミルージュ	食パン　バター	ハム　チーズ ミルージュ	パセリ	202 Kcal 7 g
30	水	♫♩♪♩♫♩♪♩♫♩♪♩♫♩♪♩♫♩♪♩♫♩♪♩♫♩♪♩♫♩♪♩♫♩♪♩♫ ♪リズムフェスティバル♪ ♫♩♪♩♫♩♪♩♫♩♪♩♫♩♪♩♫♩♪♩♫♩♪♩♫♩♪♩♫♩♪♩♫				

※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。

冬もすっかり深まり、野山の風景も冬めいた感じの漂う季節になりました。霜が激しく降り始めるようになりますが、11月は1年の中でもっとも気候の変化が少なく、いわゆる小春日和の日々が続きます。野山の美しい紅葉もみられるので、行楽の季節を楽しんでください♪

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。
また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。

幼児用食器の選び方

茶碗…片手で持てる大きさや重さ。電子レンジ対応だと便利。プラスチック製は割れにくい。陶磁器は割れないように大切にする心を育む。

はし…手のひらより約3cm 長いもの。木製か竹製。滑り止め付きがあるとよい。

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- 背すじをまっすぐ伸ばす。
- テーブルにひじをつけない。
- お茶碗やお椀は手に持つ。
- 両足を床につける。
- テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。