



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			栄養価
			かや熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	熱量Kcal たんぱく質g
1	水	ごはん 豚じゃが フロッコリーの和風サラダ フリン	ごはん じゃが芋	豚肉 のり カスタードフリン	玉葱 人参 しらたき グリンピース フロッコリー キャベツ コーン	421 Kcal 13.4 g
2	木	ごはん ハンバーグ 南瓜のゴママヨサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 青りんごゼリー	ごはん バン粉 ドレッシング ごま じゃが芋 青りんごゼリー	豚肉 牛肉 油揚げ	玉葱 かぼちゃ フロッコリー 人参 コーン ねぎ	487 Kcal 16.2 g
6	月	ツナときのこの蓋めし フロッコリーと大豆のサラダ 豆腐のお吸い物 コロコロあんドーナツ	ごはん ごま コロコロあんドーナツ	ツナ 大豆 豆腐 わかめ	しめじ えのき 人参 フロッコリー ねぎ グリンピース	376 Kcal 12.6 g
7	火	ソース焼きそば 海藻サラダ ジョア (マスカット)	焼きそば ごま	豚肉 かつおぶし 青のり 海藻サラダ ツナ ジョア	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ フロッコリー コーン	328 Kcal 14.6 g
8	水	ごはん スパイシーチキン イタリアンサラダ ワカメスープ 青りんごゼリー	ごはん ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉 わかめ	フロッコリー かぼちゃ キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 えのき 葱	446 Kcal 12 g
9	木	野菜ごろうと!ポークカレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃが芋 バナナ	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	玉ねぎ 人参 黄桃缶 みかん缶	461 Kcal 13.4 g
10	金	中華飯 マカロニサラダ オレンジジュース	ごはん マカロニ ドレッシング	豚肉	白菜 玉ねぎ 人参 千層菜 コーン オレンジジュース	426 Kcal 12.7 g
13	月	豚肉と春雨のマーボー豆腐丼 フロッコリーサラダ ジョア (マスカット)	ごはん 春雨 ドレッシング ごま	豚肉 豆腐 ツナ ジョア	エリンギ 人参 グリンピース ねぎ フロッコリー きゅうり コーン	444 Kcal 16.5 g
14	火	わかめご飯 ほくほくポトフ シェルマカロニのサラダ リングドーナツ (フレーン)	ごはん じゃがいも マカロニ ドレッシング リングドーナツ	わかめ 鶏肉 ツナ	大根 キャベツ 人参 フロッコリー 玉ねぎ きゅうり コーン	396 Kcal 12.6 g
15	水	鶏ちゃん丼 マカロニのゴママヨサラダ オレンジ	ごはん マカロニ ドレッシング ごま	鶏肉	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン にら きゅうり コーン オレンジ	406 Kcal 12.2 g
16	木	手作りツナコーントースト ミルージュ	食パン マヨネーズ	ツナ ミルージュ	コーン パセリ	235 Kcal 5.4 g
17	金	じゃが芋と野菜のそぼろ丼 春雨の和風ゴマサラダ ロールケーキ	ごはん じゃが芋 春雨 ごま ロールケーキ	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	402 Kcal 11.3 g
20	月	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 春雨 ドレッシング ごま	豆腐 豚肉	ねぎ エリンギ にら きゅうり オレンジジュース 人参 コーン	451 Kcal 14.5 g
21	火	豚丼 かぼちゃと大豆のサラダ ロールケーキ	ごはん ドレッシング ロールケーキ	豚肉 大豆	ごぼう 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ フロッコリー コーン	428 Kcal 12.7 g
22	水	ごはん 肉味噌おでん わかめサラダ ぶどうゼリー	ごはん 里芋 じゃが芋 ごま ぶどうゼリー	鶏肉 生揚げ さつまいも揚げ わかめ ツナ	大根 人参 こんにゃく フロッコリー キャベツ コーン	417 Kcal 14.3 g
24	金	ごはん パンフキンシチュー フロッコリーのツナサラダ コロコロあんドーナツ	ごはん ごま コロコロあんドーナツ	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ツナ	かぼちゃ カリフラワー 人参 グリンピース フロッコリー コーン	449 Kcal 16.4 g
27	月	チキンピラフ シェルマカロニのツナサラダ 冬野菜のコンソメスープ 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 ツナ	人参 コーン しめじ グリンピース フロッコリー 大根 れんこん カリフラワー 白菜 パセリ	405 Kcal 12.2 g
28	火	ハヤシライス 大根とワカメのサラダ オレンジ	ごはん じゃが芋 ごま	豚肉 スキムミルク ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ トマトピューレ グリンピース 大根 フロッコリー コーン オレンジ	378 Kcal 10.9 g
29	水	手作りハムチーズトースト ミルージュ	食パン バター	ハム チーズ ミルージュ	パセリ	192 Kcal 7.6 g

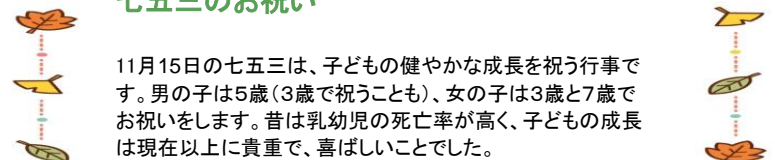
※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。



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月は一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ことを育む。

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。

