

11月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜 日	昼食	おやつ	加リ-	たんぱく質	脂 質	塩 分
1	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・オレンジ	パウムクーヘン				
3	月	文化の日でお休み					
4	火	豆腐ボール・菜果サラダ・ブロッコリー・スープ(コーン・えのき)・バナナ	パリパリピザ・お茶	568	19.1	22.5	1.8
5	水	チーズ入り茶碗蒸し・ひじきの煮物・ミニトマト・豚汁・柿	カルピスゼリー	513	24.9	17.3	1.7
6	木	いり鶏・わかめのみぞれ和え・キャベツ・みそ汁(ふのり・じゃが芋)・オレンジ	ためきおにぎり・お茶	518	21.4	15.7	1.4
7	金	さんまの梅揚げ・大根サラダ・ほうれん草・すまし汁(絹豆腐・わかめ)・パイン	バナナクレープ	570	21.1	24.7	0.9
8	土	手作り弁当・スープ(人参・葱)・オレンジ	ヨーグルト・せんべい				
10	月	鮭の黄金焼き・五目乾物きんぴら・白菜・すまし汁(水煮筍・万能葱)・りんご	ピザトースト・スキムミルク	536	28.5	15.5	1.9
11	火	鶏肉の唐揚げ・マセドアンサラダ・胡瓜・スープ(卵・玉葱)・オレンジ	ロッククッキー・お茶	544	17.0	22.6	1.2
12	水	おにぎりの日 ☺ ぎせい豆腐・わかめとしめじのサラダ・トマト・みそ汁(油揚げ・大根)・バナナ	カレーうどん	481	19.3	18.3	1.9
13	木	鯖のおろし煮・ひじきサラダ・コーン・すまし汁(舞茸・ほうれん草)・みかん	ココアプリン	519	20.3	18.5	1.7
14	金	白菜と肉団子の旨煮・七目納豆・南瓜・みそ汁(椎茸・もやし)・グレープフルーツ	アップルケーキ・お茶	577	22.1	18.0	0.8
15	土	手作り弁当・すまし汁(白菜・わかめ)・バナナ	ガトーショコラ				
17	月	鯖フライタルソース・ほうれん草のごま和え・ゆかり大根・すまし汁(にら・水煮筍)・ゴールドデンキウイ	あんバターサンド・スキムミルク	535	25.1	13.9	1.7
18	火	豚肉の生姜焼き・醤油フレンチ・ミニトマト・みそ汁(絹豆腐・なめこ)・パイン	チーズ餃子・お茶	479	20.5	22.2	1.0
19	水	ツナグラタン・酢の物(春雨)・コーン・スープ(ピーマン・マッシュ缶)・柿	バナナブレッド・お茶	545	14.9	15.5	1.6
20	木	ちくわの2色揚げ・鶏ささみのごまだれサラダ・キャベツ・みそ汁(もやし・厚揚げ)・オレンジ	ナポリタン・お茶	538	22.1	17.1	1.8
21	金	ビーフカレー・わかめとツナのサラダ・チーズ・スープ(コーン・白菜)・りんご	大学芋・お茶	562	20.6	17.3	1.7
22	土	手作り弁当・すまし汁(玉葱・板ふ)・グレープフルーツ	バナナのスティックケーキ				
24	月	振替休日でお休み					
25	火	豆腐と納豆の仲良し揚げ・ごぼうサラダ・ほうれん草・すまし汁(卵豆腐・しめじ)・バナナ	焼きそうめん・お茶	513	20.1	20.1	1.8
26	水	お誕生会 🌸 お楽しみメニュー 以上児クラスはお箸のみ持たせてください。	お楽しみ	516	20.1	11.6	0.9
27	木	鯖の紅葉焼き・切干大根と小松菜の洋風炒め・粉ふき芋・みそ汁(白菜・なめこ)・ゴールドデンキウイ	豆腐白玉・お茶	424	18.0	15.3	1.0
28	金	五目煮付け・南瓜サラダ・もやし・すまし汁(板ふ・舞茸)・グレープフルーツ	梅干しとじゃこのチャーハン・お茶	579	18.5	22.9	1.9
29	土	手作り弁当・スープ(人参・もやし)・オレンジ	ゼリー・源氏パイ				

※仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

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。



お知らせ

7日(金)…魚解体見学(すみれ組)

12日(水)…おにぎりの日

(ひよこ、たんぽぽ、もも組は園で準備します。)

26日(水)…お誕生会

🌸リクエストメニューはすみれ組のココアプリンです。

