

R 4年11月 献立予定表

遠竹保育園

《献立行事予定》

| 月日 | 曜日 | 献立名 | | 未満児 9時おやつ・主食 | 3時 おやつ |
|----|----|---|-------------------|---|---|
| 1 | 火 | マーボー豆腐 | 味噌汁 わかめ和え | 牛乳 ヨーグルト ごはん | スキムミルク バナナ |
| 2 | 水 | 魚の 二色揚げ | 吸物、果物 ひじき煮 | 牛乳 りんご ごはん | 牛乳 ラスク |
| 4 | 金 | ミートボール | 味噌汁、果物 納豆和え | 牛乳 バナナ ごはん | スキムミルク スイートポテト |
| 5 | 土 | 五目そうめん | 果物 炒り卵 | 牛乳 クッキー ごはん | 牛乳 おせんべい |
| 7 | 月 | ポークカレー | 吸物、果物 ドレッシング和え | 牛乳 ポーク りんご カレー | スキムミルク バニラクッキー |
| 8 | 火 | 高野豆腐の 卵とじ | 味噌汁、果物 ハロワわかめ | 牛乳 ヨーグルト ごはん | スキムミルク パイ菓子 |
| 9 | 水 | 魚のあんかけ | 吸物、果物 春雨の酢物 | 牛乳 バナナ ごはん | 牛乳 マドレーヌ |
| 10 | 木 | マカロニ グラタン | スープ しらす和え | 牛乳 りんご ごはん | スキムミルク バナナ |
| 11 | 金 | 肉じゃが | 味噌汁、果物 ゴマ酢和え | 牛乳 ビスケット ごはん | 牛乳 パンケーキ |
| 12 | 土 | 肉うどん | 果物 金平 | 牛乳 りんご ごはん | 牛乳 おせんべい |
| 14 | 月 | チキンカレー | 吸物、果物 シチメン和え | 牛乳 ヨーグルト カレー | スキムミルク くず練り |
| 15 | 火 | お弁当の日  | | 牛乳 クッキー | 牛乳 クッキー菓子 |
| 16 | 水 | かみかみ 天ぷら | 味噌汁、果物 中華風和え | 牛乳 りんご ごはん | スキムミルク お麩ラスク |
| 17 | 木 | 魚の マネズ焼き | 吸物 法蓮草ゴマ和え | 牛乳 バナナ ごはん | スキムミルク 梨 |
| 18 | 金 | (パンの日) シチュー | 果物 人参サラダ | 牛乳 りんご パン | 牛乳 白玉団子 |
| 19 | 土 | ミートスパ | 吸物、果物 野菜サラダ | 牛乳 バナナ ごはん | 牛乳 おせんべい |
| 21 | 月 | ハヤシライス | 吸物、果物 ドレッシング和え | 牛乳 ヨーグルト ライス | スキムミルク パウンドケーキ |
| 22 | 火 | おにぎりの日  | | 牛乳 ビスケット | 牛乳 パイ菓子 |
| 24 | 木 | 炒り豆腐 | 味噌汁 ゴマ酢和え | 牛乳 りんご ごはん | スキムミルク バナナ |
| 25 | 金 | 魚の甘煮 | 吸物、果物 シチメン和え | 牛乳 バナナ ごはん | 牛乳 丸ボーロ |
| 26 | 土 | お遊戯会 | |  |  |
| 28 | 月 | (誕生日) ドライカレー | 吸物、果物 スパサラ | 牛乳 ヨーグルト カレー | 牛乳 フルーツパフェ |
| 29 | 火 | 浦上そばろ | 味噌汁 わかめ和え | 牛乳 りんご ごはん | スキムミルク バナナ |
| 30 | 水 | 親子煮 | 味噌汁、果物 春雨の酢物 | 牛乳 バナナ ごはん | 牛乳 いりこ |

15日 **お弁当の日** 

18日 **パンの日** 

22日 **おにぎりの日** 

26日 **お遊戯会** 

28日 **誕生日会** 

しっかり食べて、

たくさん動こう！

成長期の子どものからだづくりは、3度の食事ですっきりとエネルギーを補い、運動して遊ぶことが大切です。見かけ上の過食があったとしても、間食1回、食事3回の生活リズムが整っていて戸外で運動したり遊んだりすれば、肥満化しません。健康的に脂肪を利用しましょう。

- 朝ごはんを食べて
食べないと逆に太ります。
- 食事は同じ時間に
- ダラダラ食い・ダラダラおやつには気を付けて

1日1回 3時のおやつ

担当 中村

