

# 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	<b>お弁当の日</b> 		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	<b>(パンの日)</b> 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	<b>おにぎりの日</b> 		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	<b>お遊戯会</b>			
28	月	<b>(誕生日)</b> 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

