

令和4年度

11月の予定献立

ときわ・こどり保育園

月	火	水	木	金	土																																		
	<b>1</b> 鯖の漬け焼き 春雨ソテー ブルーン  牛乳 せんべい	<b>2</b> ポークカレー 白菜のおかか和え りんご  牛乳 ビスケット	<b>3</b>  文化の日	<b>4</b> 肉餃子 筑煎煮 味噌汁 黄桃缶  牛乳 クッキー	<b>5</b> チンジャオロース ナムル 一口ゼリー  牛乳 せんべい																																		
<b>7</b> 親子煮 小松菜の和風サラダ ブルーン  牛乳 パンケーキ	<b>8</b> カレイの青のり焼き ブロッコリーソテー みかん缶  牛乳 せんべい	<b>9</b> チャンブル じゃこ和え パイン缶  牛乳 ホットドッグ	<b>10</b> 鶏肉のこうじ漬け ツナポテト コンソメスープ 黄桃缶  牛乳 クッキー	<b>11</b> 八宝菜 ひじきの煮物 みかん缶  牛乳 せんべい	<b>12</b> ドライビーンズ 青菜炒め 一口ゼリー  牛乳 ビスケット																																		
<b>14</b> 鮭のムニエル ささみの和え物 ブルーン  牛乳 クッキー	<b>15</b> <b>〈七五三〉</b> 松風焼き お祝いスティック 昆布の煮物 みかん缶  カルピス せんべい	<b>16</b> ハヤシライス 白菜のおかか和え ハナナ  牛乳 ビスケット	<b>17</b> <b>〈誕生会〉</b> <b>〈白ごはんなし〉</b> ピラフ ナゲット マカロニサラダ 野菜スープ パイン缶 麦茶 オレンジゼリー	<b>18</b> 鯖の味噌焼き もやし炒め 黄桃缶  牛乳 クッキー	<b>19</b> 豆腐の中華煮 春雨ソテー 一口ゼリー  牛乳 せんべい																																		
<b>21</b> ホキのみぞれがけ 小松菜の和風サラダ みかん缶  牛乳 ビスケット	<b>22</b> おふの卵とじ ブロッコリーソテー 黄桃缶  麦茶 ヨーグルト	<b>23</b>  勤労感謝の日	<b>24</b> 鶏肉の香り焼き 中華サラダ かぶのスープ りんご  牛乳 クッキー	<b>25</b> 八宝菜 がんもの含め煮 ブルーン  牛乳 せんべい	<b>26</b> しゅうまい じゃこ和え 一口ゼリー  牛乳 ビスケット																																		
<b>28</b> マカロニグラタン 青菜炒め パイン缶  牛乳 クッキー	<b>29</b> マーボー豆腐 ひじきの和え物 黄桃缶  麦茶 野菜うどん	<b>30</b> 豚肉のブルコギ風 ベーコンポテト ブルーン  牛乳 せんべい	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">平均栄養価</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">未満児</td> <td>給与量</td> <td>500</td> <td>21.1</td> <td>14.4</td> <td>1.3</td> </tr> <tr> <td>目標量</td> <td>463</td> <td>19.7</td> <td>12.8</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">以上児</td> <td>給与量</td> <td>390</td> <td>23.2</td> <td>17.1</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>目標量</td> <td>322</td> <td>21.7</td> <td>14.2</td> <td>1.4</td> </tr> </tbody> </table> <p>・ちゅうりっぷ、もも、たんぼぼ組…給食（主食を含む）、午前・午後のおやつ                      ・すみれ、ひまわり、ゆり組……給食（主菜・副菜のみ）、午後のおやつ</p>			平均栄養価								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	未満児	給与量	500	21.1	14.4	1.3	目標量	463	19.7	12.8	1.5	以上児	給与量	390	23.2	17.1	1.4	目標量	322	21.7	14.2	1.4
平均栄養価																																							
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																		
未満児	給与量	500	21.1	14.4	1.3																																		
	目標量	463	19.7	12.8	1.5																																		
以上児	給与量	390	23.2	17.1	1.4																																		
	目標量	322	21.7	14.2	1.4																																		

ちゅうりっぷ・もも・たんぼぼ組  
 午前のおやつ

- 月 牛乳 せんべい
- 火 牛乳 ビスケット
- 水 牛乳 クッキー
- 木 牛乳 せんべい
- 金 牛乳 ビスケット
- 土 牛乳 クッキー

主食「白ごはん」

～お知らせ～	
完全給食 (白ごはんなし)	17日
弁当持参	なし

**七五三にまつわる食べ物**

七五三に欠かせないのが「千歳飴」です。  
 七五三には、この長い飴を食べることで  
 「細く長く」そして「粘り強く」  
 いつまでも元気で健やかに成長しますようにと  
 祈願する意味があります。

参照：食育教室 えみハウス

担当：山下