

11月の献立

社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R7.10.31

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	土	お茶 せんべい	チャーハン 春雨スープ	お茶 せんべい	野菜雑炊 さつま芋の旨煮
4	火	ごはん お茶 チーズ	大根のそぼろ煮 ほうれん草のごまあえ バナナ	ミルク ビスケット	大根のそぼろ煮 ほうれん草の旨煮 味噌汁
5	水	ごはん フルーツポンチ	魚の立田揚げ スパサラダ 味噌汁	ミルクココア せんべい	煮魚 スティック野菜 味噌汁
6	木	ごはん オレンジ	白菜のクリーム煮 甘辛肉団子 ドレッシングサラダ	お茶 麦ラスク★	白菜の旨煮 きゅうりあん すまし汁
7	金	ごはん バナナヨーグルト	焼きそば ウィンナー きのことスープ	お茶 りんごカップケーキ★	キャベツのそぼろ煮 野菜の旨煮 味噌汁
8	土	お茶 せんべい	パン チーズ りんごジュース	お茶 ビスケット	味噌雑炊 マッシュポテト
10	月	ごはん お茶 ポーロ	魚のカレー焼き 和風サラダ トマトスープ	ミルク せんべい	魚のおろし煮 野菜あん 味噌汁
11	火	ごはん 牛乳 バナナ	マーボー丼 焼きシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 スイートポテト★	マーボー豆腐 ほうれん草の旨煮 すまし汁
12	水	ごはん ヨーグルトあえ	江戸っ子煮 れんこんのソテー みかん	お茶 そぼろおにぎり★	そぼろ煮 かぼちゃの旨煮 すまし汁
13	木	ごはん お茶 せんべい	さつまカレー フレンチサラダ トマト	ミルクココア クラッカー	さつま肉じゃが スティック野菜 味噌汁
14	金	ごはん ジョア	ローストチキン ポテトサラダ キャベツスープ	牛乳 ビスケット	そぼろ煮 マッシュポテト キャベツスープ
15	土	お茶 せんべい	チャーハン 肉団子スープ	お茶 せんべい	野菜雑炊 かぼちゃの旨煮
17	月	ごはん 牛乳 バナナ	タンドリーチキン ブロッコリーの中華あえ 大根スープ	ミルク クラッカー	ブロッコリーの旨煮 そぼろ煮 大根スープ
18	火	ごはん 牛乳 せんべい	魚の香り焼き けんちん汁 れんこんのごまマヨネーズあえ	ミルクココア せんべい	煮魚 野菜の旨煮 すまし汁
19	水	ごはん くだものゼリー	栗ごはん さんまの蒲焼き 小松菜のお浸し さつま汁	牛乳 パンキンマフィン★	魚のおろし煮 小松菜の旨煮 さつま汁
20	木	ごはん ジョア	ハヤシライス 春雨サラダ バナナ	ミルク ビスケット	キャベツのそぼろ煮 すまし汁 スティック野菜
21	金	ごはん 牛乳 オレンジ	豚肉と大根の煮物 パンサンスー トマト	牛乳 ジャムサンド★	そぼろ煮 野菜の旨煮 すまし汁
22	土	野菜ジュース	チキンライス コーンスープ	お茶 ビスケット	味噌雑炊 スティック野菜
25	火	ごはん フルーツポンチ	ひじき入り肉じゃが みかん キャベツのごま味噌あえ	ミルク せんべい	ひじき肉じゃが キャベツの旨煮 味噌汁
26	水	ごはん バナナヨーグルト	鶏肉のマーマレード煮 さつまいもサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 チーズ蒸しパン★	そぼろ煮 さつま芋の旨煮 すまし汁
27	木	ごはん 牛乳 みかん	味噌おでん ほうれん草のツナあえ バナナ	牛乳 ピザトースト★	大根のそぼろ煮 ほうれん草の旨煮 すまし汁
28	金	ごはん お茶 ポーロ	魚の幽庵焼き マッシュポテト のっぺい汁	ミルクココア ビスケット	煮魚 マッシュポテト 味噌汁
29	土	りんごジュース	パン 牛乳 チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 さつま芋の旨煮

19日(水)…ごちそうの日

朝晩と冷えてきて温かい食べ物や秋野菜・冬野菜がおいしい季節になってきましたね。今月の19日は「秋の味覚ランチ」があります！栗やさつま芋・サンマなど秋の味覚を目で見て楽しみ、おいしく味わいたいと思います。



★・・・手作りおやつの日

♪さつまいもでクッキング♪

★10月24日(金)ほし1組さんがさつまいもで『スイートポテト』づくりをしました。自分たちで形を作ったおいしいスイートポテトが出来上がりました



♪梅干しでおにぎりを作りました♪

★10月24日(金)つき1.2組さんが自分たちで作った梅干しでおにぎりを作って食べました！「すっぱ〜！」「おいしー」などの声がたくさん聞こえました。



★10月6日【中秋の名月】の「お月見ランチ」ではうさぎ型のハンバーグに満月に見立てたさつまいもの甘煮、おやつではお月見団子をイメージしたきなこおにぎりを食べました！

★松陽こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	465kcal	18.0～20.0g	12.0～13.0g	1.5未満
3～5歳児	575kcal	23.0～25.0g	12.7～19.1g	1.6未満
11月平均栄養量				
1～2歳児	491kcal	18.6g	14.9g	1.5g
3～5歳児	542kcal	20.6g	16.7g	1.8g