

11月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (木)	ごはん みそ汁(玉子、ねぎ) すき焼き風煮 たらのチーズ焼き 果物	プリン	お菓子 牛乳	
2 (金)	ハンバーガー 牛乳 コーンサラダ フライドポテト 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
5 (月)	ごはん みそ汁(豆腐、わかめ) 天ぷら(えび、かき揚げ、ピーマン) お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
6 (火)	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ じゃがいものキッシュ ごぼうサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子 牛乳	誕生会
7 (水)	ごまごはん みそ汁(えのき、しいたけ、キャベツ) さんまの塩焼き 野菜炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
8 (木)	焼きそば 牛乳 からあげ 野菜サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
9 (金)	玉子とじうどん レバーのかりん揚げ お浸し 果物	スイートポテト 牛乳	お菓子 牛乳	
10 (土)	ミルクパン 牛乳 ミートボール 大根サラダ 枝豆 果物	ゼリー		
12 (月)	ごまごはん みそ汁(油揚げ、豆腐) 鮭のマヨネーズ焼き 筑前煮 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
13 (火)	ラーメン ぎょうざ ナムル 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
14 (水)	かぼちゃパン きのごスープ ツナとポテトのマヨネーズグラタン 春雨サラダ 果物	手作りおこげ 牛乳	お菓子 牛乳	
15 (木)	ごはん 豚汁 たららの煮付け ほうれんそうの納豆あえ 果物	チョコレートムース	お菓子 牛乳	
16 (金)	ひじきスパゲティ コンソメスープ チキンナゲット ブロッコリーサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
17 (土)	バターロール 牛乳 鶏の照り焼き ポテトサラダ 枝豆 果物	プリン		
19 (月)	わかめごはん かき玉汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
20 (火)	あんかけ焼きそば わかめスープ しゅうまい お浸し 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
21 (水)	ごはん 鮭のあら汁 鮭フライ 豆腐サラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
22 (木)	カレーライス 牛乳 ウインナー 野菜サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	勤労感謝の訪問
24 (土)	玄米ロール 牛乳 豚肉ときのこのソテー マカロニサラダ 枝豆 果物	プリン		
26 (月)	ごはん みそ汁(ねぎ、わかめ、しいたけ) さんまのごま焼き 春雨炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
27 (火)	野菜ラーメン 揚げぎょうざ お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
28 (水)	ごまパン ポークシチュー 鶏のチーズ焼き アスパラサラダ 果物	りんごのコンポート 牛乳	お菓子 牛乳	
29 (木)	納豆ごはん どさん子汁 肉じゃが いんげん炒め 果物	チョコレートムース	お菓子 牛乳	
30 (金)	きのこうどん 春巻き お浸し 果物	カップケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	

しっかり食べて、たくさん動こう！

成長期の子どもからだづくりは、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十分に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。

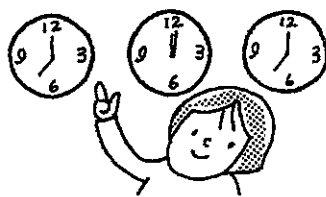


朝ごはんを食べて

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つけて

