

月	火	水	木	金	土
ちゅうりっぷ組・もも組・たんぼ組 <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> ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん			1 肉団子の 和風あんかけ 野菜炒め きのこスープ プルーン 牛乳 せんべい	2 さばの味噌煮 きんぴらごぼう キウイ 牛乳 ビスケット	3 <b>文化の日</b> 
5 かにかまの卵とじ ほうれん草の ソテー 一口ゼリー 麦茶 お好み焼き	6 ちくわの チーズ磯辺揚げ ツナの和え物 オニオンスープ キウイ 牛乳 クッキー	7 鶏肉の漬け焼き ポイルコーン 切干大根の煮物 黄桃缶 牛乳 おひらスク	8 すき焼き風煮 わかめサラダ プルーン 牛乳 せんべい	9 白身魚の煮付け ブロッコリーの 炒め物 パイナップル 牛乳 ビスケット・小魚	10 <b>保育参観</b>  給食お休み
12 チキンカレー 野菜の胡麻和え バナナ 牛乳 クッキー	13 <b>お誕生会</b> (完全給食の日)  白ごはんなし	14 マーボー豆腐 チンゲン菜の 中華炒め パイナップル 牛乳 せんべい	15 <b>七五三集会</b> 松風焼き スティック煮 じゃこサラダ すまし汁 一口ゼリー 麦茶 カルピス 蒸しパン	16 メカジキの照り焼き おかか和え 小松菜の煮浸し 黄桃缶 牛乳 ワッフル	17 チャンブル 昆布の煮物 一口ゼリー 牛乳 クッキー
19 親子煮 大根の そぼろあんかけ プルーン 牛乳 ジャムサンド	20 鮭の塩焼き ポイルいんげん ひじきの煮物 キウイ 牛乳 せんべい	21 豚肉のブルコギ風 韓国風サラダ 一口ゼリー 麦茶 ヨーグルト	22 グラタン ハムと野菜の和え物 コンソメスープ 黄桃缶 牛乳 ビスケット	23 <b>勤労感謝の日</b> 	24 ハヤシライス いろいろサラダ 一口ゼリー 牛乳 クッキー
26 五目ちゃんぽん ジャーマンポテト バナナ 麦茶 おにぎり	27 しゅうまい ミックスソテー 和風サラダ プルーン カルピス せんべい	28 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ パイナップル 牛乳 スイートポテト (食育の日)	29 白身魚のみぞれ煮 人参シリシリ 味噌汁 黄桃缶 牛乳 ビスケット	30 肉豆腐 春雨サラダ 一口ゼリー 牛乳 クッキー	11月28日(水) ひまわり組 「食育」の一環として、ひまわり組が収穫したさつまいもで、スイートポテトを作ります。

平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	518kcal (500kcal)	20.4g (20.0g)	15.7g (14.9g)	1.4g (1.5g)
以上児	388 kcal (375kcal)	21.6g (20.0g)	17.9g (17.0g)	2.0g (2.1g)

( )内は目標値  
 <平均栄養価>  
 ・ちゅうりっぷ、もも、たんぼ組…  
 給食(主食を含む)と午前・午後のおやつ  
 ・すみれ、ひまわり、ゆり組…給食(主菜・副菜のみ)と午後のおやつ

11月のお誕生会

<11月13日(火)>  
 鮭ごはん  
 ボークカツ  
 かにかまサラダ  
 わかめスープ  
 キウイ  
 牛乳  
 バナナロール  
 サンド

**みんなと食べる・家族と食べる**  
 ~一緒に食べると、なぜいいの?~

- ①人間関係がより強くなり、家族の会話が増えます。
- ②子供の心が安定し、情緒や感性が発達します。
- ③文化(生き方、食べ方、暮らし方など)を伝えます。
- ④社会の規範やマナーが学習出来ます。
- ⑤たくさん食べることが出来ます。

食事の効果を高め、子どもの豊かな情操を育てるための「楽しい食卓づくり」を心がけましょう。

食育サポートブック(ひかりのくに) 参考