

11月の食事だより



社会福祉法人 大和善隣館

幼保連携型認定こども園 月津こども園 R6.11.1

紅葉がきれいな季節になり秋らしくなってきましたね。今月は普段の給食の他にも「秋の味覚たっぷりランチ」で秋を感じられたらいいなと思っています。



新米の季節になりました!



●月津こども園のお米が10/3~新米になりました! 旬のお米をひよこ組~ひまわり組の子ども達とお米洗いからおにぎりまで楽しみました!



★かわいい小さな手でお米に触れたり洗ったり子ども達はとても興味津々でした。その後のおにぎりもとても意欲的で「にぎにぎ、ぎゅっぎゅっ」と、とても上手におにぎりを作ることができました!



★ひまわり組の梅干しが完成しました! おにぎりに入れたり、献立に入れたりとみんなで味わいたいと思います。その他にもおかわりかけを作っておにぎりに入れて食べたクラスもありました。他のクラスの様子もホームページに掲載しますのでぜひご覧ください!

★月津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	470kcal	11.8~23.5g	10.5~15.7g	1.5未満
3~5歳児	595kcal	14.9~29.8g	13.2~19.8g	1.6未満
11月平均栄養量				
1~2歳児	506kcal	19.2g	15.0g	1.5g
3~5歳児	543kcal	21.1g	16.4g	1.8g



11月のこんだて

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ	離乳食名
1	金	牛乳 バナナ	白菜のクリーム煮 鶏肉のソテー 春雨サラダ ☆	牛乳 せんべい	白菜の旨煮 そぼろあん ポテトスープ
2	土	お茶 せんべい	スパゲティナポリタン チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
5	火	みかんヨーグルト	さつまカレー 大根サラダ トマト ☆	お茶 バナナケーキ	さつまいもじゃが 大根の旨煮 味噌汁
6	水	牛乳 オレンジ	魚のピザ焼き 温野菜 わかめスープ ☆	ミルク クラッカー	煮魚 野菜あん わかめスープ
7	木	野菜ジュース	中華丼 もやしときゅうりのナムル バナナ ☆	ミルク せんべい	白菜の旨煮 きゅうりあん すまし汁
8	金	牛乳 バナナ	大麦チキンナゲット ポテトサラダ 大根スープ ☆	お茶 さつまいもサンド	そぼろあん スティック野菜 大根スープ
9	土	お茶 せんべい	チキンライス コーンスープ ☆	お茶 せんべい	味噌雑炊 野菜の旨煮
11	月	お茶 ポーロ	魚フライグリーンソース 春雨スープ ブロッコリーのごまあえ ☆	ミルク ビスケット	魚の野菜あん さつまいもの旨煮 すまし汁
12	火	バナナヨーグルト	鶏肉の味噌マヨ焼き キャベツのツナあえ 味噌汁 ☆	お茶 セサミドーナツ	キャベツのそぼろ煮 味噌汁 スティック野菜
13	水	フルーツポンチ	豚肉と大豆の磯煮 おひたし トマト ☆	ミルク せんべい	トマト煮 そぼろあん 味噌汁
14	木	牛乳 せんべい	マーボー豆腐 シューマイ ひじきナムル ☆	お茶 りんごケーキ	マーボー豆腐 ひじき煮 すまし汁
15	金	ジョア	カレー肉じゃが スパサラダ バナナ ☆	ミルク せんべい	肉じゃが きゅうりあん 味噌汁
16	土	お茶 せんべい	チャーハン チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
18	月	ヨーグルトあえ	さつまいもポタージュ ドレッシングサラダ ポイルウインナー ☆	ミルク せんべい	そぼろ煮 さつまいもの旨煮 味噌汁
19	火	牛乳 ポーロ	🍁秋の味覚たっぷりランチ🍁	お茶 大芋いも	煮魚 野菜あん 味噌汁
20	水	牛乳 バナナ	ちくわの磯辺揚げ 水菜の梅マヨあえ 白味噌ポトフ ☆	ミルク クラッカー	じゃがいものそぼろ煮 野菜の旨煮 すまし汁
21	木	みかんヨーグルト	ちりめんぎょうざ キャベツの即席漬け 中華スープ ☆	ミルク ビスケット	キャベツの旨煮 そぼろあん 味噌汁
22	金	牛乳 オレンジ	高野豆腐ハンバーグ ひじきサラダ ミネストローネ ☆	お茶 きなこトースト	ひじき煮 野菜の旨煮 すまし汁
25	月	お茶 せんべい	豚肉とれんこんの炒め物 ごま酢あえ さつま汁 ☆	ミルク せんべい	さつまいもの旨煮 きゅうりあん 味噌汁
26	火	ジョア	豚肉と大根の煮物 トマト きゅうりとわかめの梅ドレッシング ☆	ミルク ビスケット	大根のそぼろ煮 わかめの旨煮 すまし汁
27	水	牛乳 オレンジ	魚のチリソース きりぼしサラダ 根菜味噌汁 ☆	お茶 ジャムサンド	魚の野菜あん マッシュポテト 味噌汁
28	木	牛乳 ポーロ	おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ バナナ ☆	お茶 いもようかん	大根の旨煮 ブロッコリーの旨煮 味噌汁
29	金	ヨーグルトあえ	鶏肉のオーロラソース 春雨のごま酢あえ たまごわかめのスープ ☆	ミルク クラッカー	そぼろあん 野菜の旨煮 わかめスープ
30	土	お茶 せんべい	チキンライス チーズ ☆	お茶 せんべい	味噌雑炊 野菜の旨煮



※ 未満児の主食

ごはん・・・☆

青字は手作りおやつです

