



11月のこんだてひよ



宮古保育園
R04・10・25

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|----|---|--|--|---|---|---------------------|
| 午前 | | 1 バナナクッキー 麦茶 | 2 ヨーグルト | 3 文化の日 | 4 クラッカー 麦茶 | 5 せんべい 麦茶 |
| 昼食 | | 麦ごはん フロッコリー 鮭の春巻 大根のツナサラダ みそ汁 果物 | 麦ごはん 鮭フレーク おでん 白菜の磯和え すまし汁 果物 | | 麦ごはん トマト ドライカレー 三色ナムル 春雨スープ 果物 | 中華丼 和え物 みそ汁 果物 |
| 午後 | | ごはいもち 牛乳 | 栗蒸しパン 牛乳 | | ポテトサンド 牛乳 | |
| 午前 | 7 ビスケット 麦茶 | 8 ジャムパン 麦茶 | 9 小魚せん 麦茶 | 10 ホットケーキ 麦茶 | 11 くだもの | 12 クッキー 麦茶 |
| 昼食 | 麦ごはん ほうれん草和え メンチカツ すき昆布煮 豆乳スープ 果物 | 麦ごはん 粉ふき芋 鱈のチーズ焼き ほうれん草の白和え みそ汁 果物 | おたんじょうかい | 麦ごはん さつま芋煮 肉じゃが 納豆和え みそ汁 果物 | パン〜パンの日〜大豆煮 ミートローフ さっぱりポテト 卵スープ 果物 | 五目うどん 和え物 牛乳 果物 |
| 午後 | せんべい 牛乳 | 今川焼き 牛乳 | バナナクレープ 牛乳 | 焼おにぎり 牛乳 | F eウエハース ヨーグルト | |
| 午前 | 14 ラスク 麦茶 | 15 マフィン 麦茶 | 16 お焼き 麦茶 | 17 蒸かし芋 麦茶 | 18 蒸しパン 麦茶 | 19 せんべい 麦茶 |
| 昼食 | 麦ごはん 南瓜煮 唐揚げの野菜あんかけ 小松菜とジャコのサラダ みそ汁 果物 | おにぎり〜おにぎりの日〜 タラフライ 枝豆 胡麻和え 南瓜サラダ みそ汁 果物 | 麦ごはん 納豆 すき焼き風煮 マカロニサラダ みそ汁 果物 | 麦ごはん ほうれん草のソテー グラスパ ひじきのサラダ スープ 果物 | 麦ごはん 卵焼き 鱈の白菜あんかけ ごぼうサラダ みそ汁 果物 | オムライス サラダ スープ 果物 |
| 午後 | 源氏パイ 牛乳 | じゃがクッキー 牛乳 | 金時スコーン 牛乳 | きな粉団子 牛乳 | シュガーラスク 牛乳 | |
| 午前 | 21 芋もち 麦茶 | 22 ポーロ 麦茶 | 23 勤労感謝の日 | 24 ウエハース 麦茶 | 25 くだもの | 26 クッキー 麦茶 |
| 昼食 | 麦ごはん 磯和え 厚揚げの中華煮 フロッコリーのおかか和え みそ汁 果物 | 麦ごはん 胡麻和え 鮭のタルタル焼き 海草サラダ みそ汁 果物 | 勤労感謝の日 | 麦ごはん トマト 五目煮 小松菜のナムル みそ汁 果物 | 麦ごはん おかか和え チーズオムレツ ささ身サラダ スープ 果物 | 焼きそば サラダ スープ 果物 |
| 午後 | クッキー 牛乳 | じゃこおにぎり 牛乳 | | フルーツサンド 牛乳 | 芋のソフトクッキー 牛乳 | |
| 午前 | 28 じゃがクッキー 麦茶 | 29 ヨーグルト | 30 ツナお焼き 麦茶 | <div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ?</p> <p>A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。</p> </div> | | |
| 昼食 | 麦ごはん 芋煮 松風焼き カラフルサラダ 野菜スープ 果物 | 麦ごはん コーンソテー サバのみそ焼き キャベツの中華サラダ みそ汁 果物 | 麦ごはん ふりかけ ひじき入り麻婆豆腐 サラササラダ 春雨スープ 果物 | | | |
| 午後 | Caせんべい 牛乳 | ジャムパン 牛乳 | 丸ごとバナナ 牛乳 | | | |

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。
※材料の都合により献立の変更があります。

食育目標 決まった時間にしっかり食べる。

0.1.2歳児〜お腹の空くリズムができ、食事を楽しみに待ち食べる。
3歳以上児〜体を良く動かし空腹を感じ、完食できるようにする。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ?

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。