



11月のこんだてひょう



宮古保育園
R06・10・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																		
午前	チャレンジクッキング (めろん組) 13日にカレー作りに チャンジします!!		<table border="1"> <tr> <td></td> <td>未満児</td> <td>以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>目標量 450</td> <td>380</td> </tr> <tr> <td></td> <td>平均 469</td> <td>390</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">食塩 (g)</td> <td>目標量 1.4</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td>平均 1.3</td> <td>1.5</td> </tr> </table>			未満児	以上児	エネルギー (kcal)	目標量 450	380		平均 469	390	食塩 (g)	目標量 1.4	1.6	平均 1.3	1.5	7日(木) 誕生会<完全給食> 8日(金) パンの日 さくらんぼ組は園で用意します 26日(火) おにぎりの日 さくらんぼ組は園で用意します 29日(金) 手作り弁当		1	ヨーグルト	2	せんべい 麦茶
					未満児	以上児																		
エネルギー (kcal)					目標量 450	380																		
	平均 469	390																						
食塩 (g)	目標量 1.4	1.6																						
	平均 1.3	1.5																						
昼食	麦ごはん 肉豆腐 小松菜のシラスサラダ みそ汁 果物		三色丼 和え物 みそ汁 果物																					
午後	シュガーラスク 牛乳																							
午前	4	振替休日	5	くだもの	6	えびせん 麦茶	7	枝豆ビスケット 麦茶	8	芋もち 麦茶	9	クッキー 麦茶												
昼食	振替休日 		麦ごはん チーズオムレツ キャベツの中華サラダ みぞれ汁 果物		麦ごはん 鯖と人参の煮物 ほうれん草の白和え みそ汁 果物		おたんじょうかい		パン~パンの日~ ポークビーンズ ブロccoliの酢味噌和え コーンスープ 果物		チャーハン サラダ スープ 果物													
午後	せんべい 牛乳		卵サンド 牛乳		くまマフィン 牛乳		Feウエハース ヨーグルト																	
午前	11	バナナクッキー 麦茶	12	お焼き 麦茶	13	クラッカー 麦茶	14	胡麻クッキー 麦茶	15	ジャムパン 麦茶	16	ウエハース 麦茶												
昼食	麦ごはん 煮込みハンバーグ サラシパサラダ スープ 果物		麦ごはん 親子丼風煮 ポテトサラダ みそ汁 果物		麦ごはん カレーライス 三色ナムル スープ 果物		麦ごはん サバの味噌煮 キャベツのツナサラダ すまし汁 果物		麦ごはん 鶏肉と野菜の甘酢煮 もやしのナムル 豆乳汁 果物		スパゲティ サラダ スープ 果物													
午後	Caせんべい 牛乳		もちもちスイーツポテト 牛乳		焼きおにぎり 牛乳		ピザトースト 牛乳		芋まんじゅう 牛乳															
午前	18	ふかし芋 麦茶	19	ウエハース 麦茶	20	わかめせん 麦茶	21	くだもの	22	ビスケット 麦茶	23	勤労感謝の日												
昼食	麦ごはん 肉じゃが カラフルサラダ みそ汁 果物		麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ 果物		麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ 納豆和え みそ汁 果物		麦ごはん すき焼き風煮 さつま芋サラダ みそ汁 果物		麦ごはん 大根のうま煮 南瓜サラダ みそ汁 果物		勤労感謝の日 													
午後	源氏パイ 牛乳		和風蒸しパン 牛乳		しょうゆ団子 牛乳		ごへいもち 牛乳		フルーツヨーグルト															
午前	25	蒸しパン 麦茶	26	ラスク 麦茶	27	ヨーグルト	28	やきいもクッキー 麦茶	29	小松菜せん 麦茶	30	せんべい 麦茶												
昼食	麦ごはん ピーマンの肉詰め マカロニサラダ みそ汁 果物		おにぎり~おにぎりの日~ タラのもやしあんかけ ひじきの煮物 みそ汁 果物		麦ごはん ひじき入り卵焼き すき昆布煮 みそ汁 果物		麦ごはん 鮭の切干大根あんかけ 小松菜のツナサラダ みそ汁 果物		手作りお弁当		中華丼 サラダ スープ 果物													
午後	ジャムパン 牛乳		野菜もち 牛乳		金時スコーン 牛乳		どら焼き 牛乳		クッキー 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る場合があります。

食育目標 生活リズムと食事の大切さを知る。

0.1.2歳児~三食きちんと食べる。
 3歳以上児~早寝・早起きをし、朝食を食べる事の大切さを知る。

