



11月のこんだてひょう



宮古保育園
R07・10・24

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前			未満児	以上児	6日(木)誕生会<完全給食> 14日(金)パンの日 さくらんぼ組は園で用意します。 18日(火)おにぎりの日 さくらんぼ組は園で用意します。 26日(水)手作りお弁当 チャレンジクッキング(めろん組) 20日にカレー作りにチャレンジします。前日にはお 買い物体験に出かけます。エプロン・三角巾・マスクな どの用意をお願いします。						1	クッキー 麦茶
	エネルギー (kcal)	目標量	450	380							オムライス サラダ 牛乳 果物	
	食塩 (g)	目標量	1.4	1.6								
		平均	1.3	1.6								
午後	※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。											
午前	3	文化の日	4	ひじきせんべい 麦茶	5	ホットケーキ 麦茶	6	ビスケット 麦茶	7	くだもの	8	ビスケット 麦茶
昼食	 文化の日		麦ごはん シュウマイ 春雨サラダ わかめスープ 果物		麦ごはん すき焼き風煮 ポテトサラダ みそ汁 果物		 おたんじょうかい		麦ごはん おでん 鶏ささみサラダ そうめん汁 果物		チャーハン サラダ 牛乳 果物	
午後			ジャムパン 牛乳		ジャコおにぎり 牛乳		ポムポム蒸しパン 牛乳		Feウエハース ヨーグルト			
午前	10	ボーロ 麦茶	11	ラスク 麦茶	12	かぼちゃクッキー 麦茶	13	ヨーグルト	14	小松菜ビスケット 麦茶	15	ボーロ 麦茶
昼食	麦ごはん コロッケ マカロニサラダ スープ 果物		麦ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのジャコサラダ スープ 果物		麦ごはん ししゃものゴマ揚げ なめたけ和え みそ汁 果物		麦ごはん さわらとごぼうの煮物 カラフルサラダ 豆乳汁 果物		 パン〜パンの日〜 南瓜グラタン 小松菜のしらすサラダ コーンスープ 果物		焼うどん 和え物 牛乳 果物	
午後	せんべい 牛乳		もちもちスイートポテト 牛乳		トマトチーズ蒸しパン 牛乳		きな粉団子 牛乳		大学芋 牛乳			
午前	17	蒸かし芋 麦茶	18	マフィン 麦茶	19	お焼き 麦茶	20	野菜スナック 麦茶	21	芋もち 麦茶	22	ウエハース 麦茶
昼食	麦ごはん ひじき入り卵焼き ほうれん草の白和え みそ汁 果物		おにぎり〜おにぎりの日〜 サバの味噌煮 キャベツの中華サラダ みぞれ汁 果物 		麦ごはん じゃが芋のチーズ焼き 小松菜ナムル スープ 果物		麦ごはん カレーライス サラスパサラダ スープ 果物		麦ごはん 酢豚 海藻サラダ みそ汁 果物		スパゲティ サラダ 牛乳 果物	
午後	クッキー 牛乳		卵サンド 牛乳		ツナマヨパン 牛乳		南瓜のソフトクッキー 牛乳		フルーツヨーグルト			
午前	24	振替休日	25	ウエハース 麦茶	26	ビスケット 麦茶	27	ジャムパン 麦茶	28	くだもの	29	せんべい 麦茶
昼食	 振替休日		麦ごはん ロールキャベツ 小松菜のツナサラダ スープ 果物		 手作りお弁当		麦ごはん ポークビーンズ トマトの酢味噌和え 卵スープ 果物		麦ごはん さわらのムニエル ピーマンのツナサラダ スープ 果物		焼肉丼 和え物 牛乳 果物	
午後			Caせんべい 牛乳		源氏パイ 牛乳		さつま芋お焼き 牛乳		ビーフン炒め 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。

