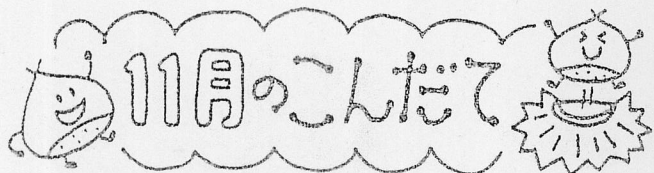


11月の献立予定

令和3年度 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	月	牛乳 あられ	ごはん	むらくもスープ とりのから揚げ ちくわの和え物 果物	牛乳 せんべい
2	火	牛乳 フルーツ	〃	みそ汁 肉じゃが マカロニサラダ 果物	牛乳 がんづき
3	水			文 化 の 日	
4	木	牛乳 せんべい	ごはん	すりみ汁 ハムエッグ ひじきサラダ 果物	牛乳 ホットケーキ
5	金	ヨーグルト	〃	みそ汁 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	牛乳 ビスケット
6	土			お や つ 給 食 (焼きそば スープ)	
7	日				
8	月	牛乳 ウエハース	ごはん	みそ汁 かつおの竜田揚げ わかめの和え物 果物	牛乳 せんべい
9	火	牛乳 フルーツ	〃	けんちん汁 ハムピカタ もやしナムル 果物	牛乳 しょうゆ団子
10	水	牛乳 せべんい	〃	みそ汁 さけの塩焼き 和風サラスパ 果物	牛乳 フライドポテト
11	木	牛乳 ビスケット	〃	煮込みうどん 入り豆腐 ふりかけ 果物	牛乳 フレンチトースト
12	金	ヨーグルト	〃	わかめスープ ハンバーグ ブロッコリー 果物	牛乳 ビスケット
13	土				
14	日				
15	月	牛乳 ウエハース	ごはん	カレー煮 ゆで卵 レタスサラダ 果物	牛乳 せんべい
16	火	牛乳 フルーツ	〃	みそ汁 さばの味噌煮 にら卵炒め 果物	牛乳 ブルーベリーサンド
17	水	牛乳 せべんい	〃	みそ汁 ソーセージフライ かぼちゃの煮物 果物	牛乳 スイートポテト
18	木	牛乳 ビスケット	〃	八宝汁 シューマイ もやし炒め 果物	牛乳 アメリカンドック
19	金	ヨーグルト	〃	春雨スープ えびフライ ポテトサラダ 果物	牛乳 ビスケット
20	土			お や つ 給 食 (パン 牛乳)	
21	日				
22	月	牛乳 あられ	ごはん	にら卵汁 ちくわの2色揚げ ひじきの煮物 果物	牛乳 せんべい
23	火			勤 労 感 謝 の 日	
24	水	牛乳 ビスケット	ごはん	お誕生会(お弁当のいない日)	ジュース ケーキ
25	木	牛乳 せんべい	〃	みそ汁 すき焼き風煮 味付けのり 果物	麦茶 ふかし芋
26	金	ヨーグルト	〃	クリームシチュー たまごサラダ ブロッコリー 果物	牛乳 ビスケット
27	土				
28	日				
29	月	牛乳 ウエハース	ごはん	筍とかいわれのスープ つくね煮 ほうれん草サラダ 果物	牛乳 せんべい
30	火	牛乳 フルーツ	〃	芋の子汁 さばみりん焼き なめたけ和え 果物	ヨーグルト



お弁当のいない日 11月24日(水)
(お誕生会)
おはしは忘れずに持って来て下さい。

栄養素の主な働き

栄養素とは、食物の中に含まれるさまざまな物質のうち、生命活動を営み、人間の体を作り、健康を保つために必要な成分のことです。

栄養素は大きく3つに分類されます。

1. たんぱく質…筋肉や骨、歯、血液などを作る。
 2. 炭水化物・脂質…熱や力になる。
 3. ビタミン・ミネラル…体の調子を整える。
- 一日3食、バランスよくとっていきましょう。