

湯沢乳児保育園

2023年11月献立予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 牛乳 ウエハース	2 牛乳 せんべい	3 文化の日	4 牛乳 ビスコ
屋食	 <p>食物繊維をとりましょう 秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。意識的に食物繊維をとるようにしましょう。</p>		ごはん わかめのみそ汁 みそバター肉じゃが 小松菜のしらす和え 果物	ごはん けんちん汁 鮭の塩焼き サラスバサラダ 果物		きつねうどん ほうれん草のおひたし 果物
午後			牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 わかめおにぎり		牛乳 パン
午前	6 牛乳 ビスケット	7 牛乳 ビスコ	8 牛乳 クラッカー	9 牛乳 せんべい	10 牛乳 ウエハース	11 牛乳 ビスケット
屋食	ごはん 大根のみそ汁 焼き肉 春雨サラダ 果物	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 照りマヨドレチキン キャベツの中華和え 果物	チンゲン菜スープ ナポリタン ブロッコリーのおかか和え 果物	ごはん もやしのみそ汁 麻婆豆腐 小松菜とコーンの和え物 果物	ごはん 玉ねぎのみそ汁 タラのパン粉焼き ポテトサラダ 果物	肉丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 サンドイッチ	ヨーグルト バナナ	牛乳 チーズおかかおにぎり	牛乳 さつま芋クッキー	牛乳 ロールケーキ	牛乳 パン
午前	13 牛乳 せんべい	14 牛乳 ウエハース	15 牛乳 ビスコ	16 牛乳 ビスケット	17 牛乳 サブレ	18 牛乳 せんべい
屋食	ごはん 花麩のすまし汁 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のおひたし 果物	ごはん さつまい ホッケの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	わかめスープ 秋野菜カレーライス マカロニサラダ 果物	ごはん なすのみそ汁 豚唐揚げ焼酎 キャベツのゆかり和え 果物	ごはん 白菜のみそ汁 丸めない鶏つくね 三色和え 果物	温にゅう麺 小松菜と人参の和え物 果物
午後	牛乳 バタースティックパン	牛乳 チャーハンおにぎり	フルーチェ せんべい	牛乳 じゃがまる	牛乳 おふきな粉ラスク	牛乳 パン
午前	20 牛乳 ビスケット	21 牛乳 ビスコ	22 牛乳 せんべい	23	24 牛乳 ウエハース	25 牛乳 ビスケット
屋食	ごはん なめこのみそ汁 鶏のマーレード焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 果物	ごはん キャベツのみそ汁 タラの西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物	ニラたまスープ 焼きそば 大根とツナの和風サラダ 果物	 <p>勤労感謝の日</p>	ごはん 麺スープ 豚しゃぶ コールスローサラダ 果物	なめこうどん ほうれん草のおひたし 果物
午後	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 カステラサンド	牛乳 スイートポテトパイ		牛乳 あんぱん	牛乳 パン
午前	27 牛乳 サブレ	28 牛乳 せんべい	29 牛乳 ビスケット	30 牛乳 ウエハース	遊び食べへの対応	
屋食	ごはん 芋の子汁 鯖の香り焼き 小松菜のおひたし 果物	ごはん 豆腐のみそ汁 タンドリーチキン 南瓜のサラダ 果物	ごはん シチュー ほうれん草のウィンナー炒め 果物	ごはん もやしのスープ 豆腐ハンバーグ パンサンスー 果物	<p>乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたなら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。「もうごちそうさまにしたいかな？」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げてしまします。</p> 	
午後	牛乳 ひじきごはん	牛乳 フルーツサンド	牛乳 ホットケーキ	カルピスゼリー せんべい		

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、454kcal、たんぱく質 18.9g、脂質 16.1g、カルシウム 248g、鉄 1.9g、塩分 1.3g