11がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂					246Kcal／9.8g／9.7g	475Kcal／21.2g／13.2g
以:熱/蛋/脂					203Kcal／7.4g／6.6g	370Kcal／22.7g／14.1g
未満児午前おやつ					ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食						むぎごはん
昼食	上手に手を洗いましょう!! 汚れがついていないように見えても、手には目に見えない細菌やウイルスがついていることがあります。手についた細菌やウイルスが体内に入ると、風邪やインフルエンザ、食中毒などにかかってしまうかもしれません。手を洗うことで、細菌やウイルスを洗い流すことができ、自分や周りの人を守ることができるのです。				1 おにぎりの日 お箸とおしぼりを持ってきてください 祖父母参観日 あいしょうじる みかん むぎちゃ	2 ぶたにくのみそづけやき ひじきいため たまねぎのみそしる ヨーグルト むぎちゃ
午後おやつ					カルシウムせんべい ぎゅうにゅう(100)	えびせんべい バナナ ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂		496Kcal／16.7g／18.9g	490Kcal／18.1g／16.8g	476Kcal／14.0g／10.0g	484Kcal／21.2g／18.2g	473Kcal／20.7g／9.9g
以:熱/蛋/脂		385Kcal／15.2g／19.0g	381Kcal／17.5g／17.1g	383Kcal／13.2g／11.4g	397Kcal／20.4g／19.1g	378Kcal／22.7g／10.0g
未満時午前おやつ		ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	みかん	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食		むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	4 振替休日	5 食育絵本読み聞かせ(ひよこ) ごもくたまごやき れんこんのきんぴら わかめじる プルーン	6 3B体操(ひよこ) さばのたつたあげ きりぼしわふうサラダ なっとう じゃがいものみそしる ぶどう	7 詩吟おけいこ(さくら・すみれ) クッキング(さくら保護者会役員会) シーフードカレー ポテトサラダ ミニぎゅうにゅう りんご	8 身体測定 移動図書館 ぶりだいこん うのはないり ひじきいりたまごスープ みかん	9 詩吟発表会(さくら・すみれ) ささみのあまみそいため さつまいものレモンに きのこじる バナナ
午後おやつ		むぎちゃ つなっこ りんご ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ほうれんそうクッキー ヤクルト	就学時集合健診(人首小・稲瀬小・三ヶ尻小) あずきミルクしらたま	幼小交流会(すみれ) むぎちゃ ようふうだいがくいも ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ かんパン ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	492Kcal／17.3g／18.9g	488Kcal／21.2g／12.4g	478Kcal／23.8g／16.2g	543Kcal／14.8g／11.7g	483Kcal／16.6g／15.5g	206Kcal／7.4g／7.7g
以:熱/蛋/脂	386Kcal／16.0g／19.4g	380Kcal／21.0g／13.6g	400Kcal／27.6g／17.4g	586Kcal／16.9g／12.2g	379Kcal／15.2g／16.9g	206Kcal／7.4g／7.7g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	箸かフォークを持って来てください おしぼりをぬらしてきてください	むぎごはん	
昼食	11 就学時校内健診(稲瀬小) フライドチキン かいそうのごまみそサラダ だいこんじる かき	12 就学時校内健診(岩小・人首小) クッキング(たんぽぽ) たらのあまずあんかけ がんものにつけ こおりどうふのみそしる プルーン	13 食育絵本読み聞かせ(すみれ) さけのつつみれやき ひじきいため ほうれんそうのみそしる なし	14 誕生祝会 みそラーメン ポテトはるまき うさぎりんご	15 七五三詣り スコッチエッグ ブロッコリーのカニあんかけ だいこんじる ぶどう	16 手作り弁当日 おかず入りのお弁当とお茶の持参をお願いします みかん
午後おやつ	むぎちゃ かーさんビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ かまもち ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ ごまサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ちぎりパン ミルージュ	むぎちゃ おいもごはんのおやき ぎゅうにゅう(100)	カルシウムせん ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	477Kcal／14.3g／13.8g	489Kcal／18.5g／15.6g	475Kcal／18.4g／13.5g	486Kcal／18.6g／12.9g	483Kcal／18.2g／13.1g	
以:熱/蛋/脂	398Kcal／14.1g／15.8g	398Kcal／19.3g／17.7g	398Kcal／19.6g／15.4g	399Kcal／20.4g／15.3g	397Kcal／20.0g／15.8g	
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100) バナナ	バナナ むぎちゃ	
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
昼食	18 だいずのミルクかきあげ かぶのレモンあえ カリフラワーのスープ りんご	19 食育体操(さくら) れんこんハンバーグ こまつなサラダ なっとう はくさいじる かき	20 避難訓練 さけとほうれんそうのグラタン カリフラワーのごまあえ あさりじる ぶどう	21 栄養指導(たんぽぽ) ゆでぶたのしょうゆドレッシング れんこんサラダ さけとだいこんのシチュー なし	22 布団・中ズック持ち帰り とりにくのカレーふうみあげ じゃこサラダ ながねぎとあぶらあげじる りんご	23 勤労感謝の日
午後おやつ	むぎちゃ ほしいも ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ おからドーナツ ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ だいこんもち ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ かぼちゃまんじゅう 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	むぎちゃ もちピザ ぎゅうにゅう(100)	
未:熱/蛋/脂	482Kcal／19.8g／11.6g	483Kcal／18.6g／15.9g	486Kcal／14.7g／10.1g	483Kcal／17.2g／11.1g	466Kcal／17.7g／14.0g	459Kcal／19.8g／15.8g
以:熱/蛋/脂	368Kcal／17.2g／9.8g	387Kcal／17.4g／17.0g	379Kcal／15.0g／12.1g	390Kcal／17.7g／11.6g	385Kcal／18.3g／16.6g	364Kcal／20.5g／16.4g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	ツナごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	25 こおりどうふのチーズスクランブル ごぼうのごまずあえ ミニトマト すいとんじる かき	26 3B体操(ひよこ) クッキング(すみれ) たらフライタルタルソース やきビーフン トマト キャベツのみそしる プルーン	27 えびだんご なすのみそマヨやき もやしのみそしる りんご	28 すぶた カレーあじこふきいも やさいわかめスープ なし	29 かじきのごしょくあげに ヤーコンのきんぴら なめこじる ぶどう	30 ぶたレバーのあまからに きりぼしだいこんのにもの チーズ こまつなのみそしる バナナ
午後おやつ	むぎちゃ スイートかぼちゃ ジョア	むぎちゃ なんぷせんべい(ごま) ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ さつまいもごはんおにぎり ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ なべやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ホットサンド ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ プチスティック ぎゅうにゅう(未100 以200)