

令和6年11月の献立

扶桑幼稚園

日付	献立	カロリー
1(金)	ごはん とんかつ 玉子とじ 蓮根きんぴら炒め 絹厚揚げ煮 人参はんぺい ほうれん草おひたし オレンジ	425Kcal
4(月)	振替休日	
5(火)	五目ごはん 野菜コロッケ ポロニアソーセージ 玉子焼き ひじき煮付 大根青しそサラダ そら豆 大福餅	408Kcal
6(水)	〈お弁当の日〉	
7(木)	ごはん 棒々鶏 チキンカツ たこウィンナー 切干大根煮 むき枝豆そぼろ炒め パイナップル	400Kcal
8(金)	ごはん クリームグラタン いかカツ じゃが芋ケチャップ炒め 人参ソテー いんげん和風サラダ ミニたい焼き	441Kcal
11(月)	ごはん ハンバーグトマトソース にこちゃんポテト けんちん煮 スパゲティー 海藻サラダ 甘えんどう 黄桃	429Kcal
12(火)	ごはん すき焼き風煮 椎茸 焼き豆腐 かまぼこ 海老かつ 青菜おひたし わらび餅	392Kcal
13(水)	〈お弁当の日〉	
14(木)	ごはん 韓国風ビビンバ お好み焼き 焼売 大根フレーク煮 野菜ビーフン炒め パイナップル	412Kcal
15(金)	誕生会 ハヤシライス オムレツ オレンジゼリー	352Kcal
18(月)	ごはん さばの塩焼き 鶏天ぷら いか天ぷら 出し巻き玉子 薩摩芋サラダ そら豆 みかん	389Kcal
19(火)	ごはん 豆腐バーグ(和風あん) 信田巻き・大根・椎茸煮 豚しゃぶサラダ 金時豆煮 メープルプチケーキ	406Kcal
20(水)	〈お弁当の日〉	
21(木)	ごはん 味噌おでん(五目巾着 がんも 里芋 こんにゃく 大根) 菜の花おひたし カレーコロッケ たい焼き	387Kcal
22(金)	県民の日学校ホリデー	
25(月)	わかめごはん 鶏照り焼き もちさっくりポテト 大根そぼろ煮 青菜玉子炒め 五目しんじょ 黄桃	415Kcal
26(火)	ごはん 海老・帆立風味フライ(タルタルソース) 焼き芋 ジャーマンポテト ブロッコリー 細切昆布煮 みかん	429Kcal
27(水)	〈お弁当の日〉	
28(木)	ごはん ハンバーグ 玉子焼き 肉焼売 茹でもやし 筑前煮 ミートスパゲティー 甘えんどう パイナップル	424Kcal
29(金)	ごはん 蟹風味天津 餃子フライ チンジャオロース 人参きんぴら炒め 茹でキャベツ 薩摩芋素揚げ ごま団子	426Kcal

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。



寒くなってきました



寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。