

今月の目標

食前食後の

あいさつをしよう



きゅうしょくだより

2023年11月
東広島市立
風早保育所



お誕生

☆15日(水)は誕生会です。
ご飯はいりません。箸だけ持
ってきてください。

☆21日(火)のクッキングは、
保育所で採れたさつま芋を
使って茶きん絞りをします。

☆17日の鶏肉のみかんソー
スは愛媛県、しっぽくうどん
は香川県、鯛めしは愛媛県
の郷土料理です。

日	曜日	こんだて	9じのおやつ	3じのおやつ
1	すい	こうやどうふとやさいのうまに きゃべつのどれっしんぐあえ ばなな	くらっかーさんど	とうふどーなつ
2	もく	やさいたつぷりかれー こーるすろーさらだ かき	こーんふれーく	よーぐるとぼふえ
4	ど	ぶたにくのしょうがやき はくさいのみそしる みかん	くっきー	おにぎり
6	げつ	とまとなべ まかろにさらだ ぱいんかん	ぼーろ	さといもごはんのおにぎり
7	か	さばのみそに やさいさらだ ばなな	よーぐると	ばーむくーへん みにぜりー
8	すい	れんこんのふわふわあげ わかめなます みかん	くっきー	ここあぶらまんじえ
9	もく	ぎゅうどん きゃべつのゆかりあえ りんご	くらっかーじゃむ	ひじきごはんのおにぎり
10	きん	とりにくのねぎみそかけ かきたまじる ばなな	びすけっと	こーんふれーくすなっく
11	ど	いりどり すのもの みかんかん	ぼーろ	せんべい
13	げつ	おでんふうにももの ごましおきゅうり りんご	こーんふれーく	きゃろっとちーずぱん
14	か	みーとすばげてい こーんすーぶ ばなな	うえはーす	ぶどうぜりー
15	すい	たんじょうかいおたのしみめにゃー	ぼーろ	わっふる
16	もく	さんまのかばやき こんさいじる りんご	みにぜりー	あきのけーき
17	きん	とりにくのみかんそーす しっぽくうどん ももかん	くっきー	たいめしおにぎり
18	ど	とりにくとやさいのみそに ほうれんそうのおひたし ばなな	びすけっと	おにぎり
20	げつ	さつまいものころっけ みそしる ぱいんかん	くらっかーさんど	すのーぼーるくっきー
21	か	さかなのにつけ れんこんのうめまよあえ りんご	ぼーろ	ちゃきんしほりくっきんぐ
22	すい	にくだんごとはくさいのすーぶ とうふさらだ ばなな	びすけっと	おやつやきそば
24	きん	とりにくのごまのりふうみあげ ひじきとだいのいために みかん	よーぐると	ぎゅうにゅうくずもち
25	ど	とうふちゃんぶるー おかかあえ りんご	みにぜりー	せんべい
27	げつ	ぼーくびーんず まりね みかん	くっきー	おにぎり
28	か	しろみさかなのふらい かぼちゃのほうとうふう ばなな	くらっかー	にりんごのよーぐるとかけ
29	すい	たんどりーちきん とうにゅうすーぶ りんご	うえはーす	ういんなーろーる
30	もく	じゃーじゃーめん ちゅうかあえ ぱいんかん	せんべい	いもけんぴ

3歳以上児 エネルギー 569kcal

タンパク質 22g

3才未満児 エネルギー 533kcal

タンパク質 21g