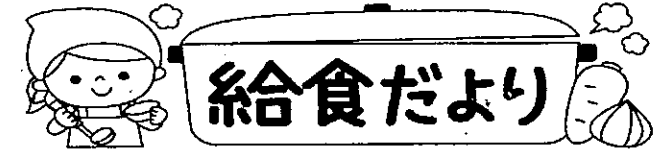


平成30年 11月予定献立表

日 曜	献立	離乳食献立名	お や つ		食材	エネルギー量 kcal
			AM 未満児	PM 全園児		
1 木	ごはん 焼き魚 ひじき煮 みそ汁	おかゆ 煮魚 ひじき煮 みそ汁	ビスコ	ミックスキャロット 甘食	こめ さけ ひじき にんじん あぶらあげ 大豆水煮 はくさい しめじ	未満児 510 以上児 603
2 金	食パン ハムカツ チーズサラダ コンソメスープ	パン粥 ひき肉と野菜煮 スープ	野菜チップス	りんごジュース ワッフル	食パン ロースハム キャベツ チーズ にんじん ベーコン たまねぎ みずな	未満児 512 以上児 599
3 土	文化の日					
5 月	ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え くだもの	おかゆ 豚肉と野菜煮 くだもの	サブレ	麦茶 カリッと枝豆	こめ 豚こま肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー パナナ	未満児 508 以上児 604
6 火	きつねうどん ちくわの天ぷら ゼリー	煮込み麺 ちくわ煮 ゼリー	ウエハース	牛乳 もち太郎	ゆでうどん あぶらあげ ほうれん草 ねぎ しいたけ など ちくわ ゼリー	未満児 509 以上児 603
7 水	ごはん 焼肉 野菜の塩昆布和え みそ汁	おかゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁	プチナン	ヤクルト ビスケット	こめ 豚こま肉 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん わかめ	未満児 510 以上児 602
8 木	ふりかけごはん おでん 豚汁	おかゆ おでん みそ汁	小魚アーモンド	麦茶 ゼリーフライ	こめ ふりかけ だいこん にんじん こんにゃく ちくわ こんぶ うすらの卵 豚こま肉 はくさい さつき	未満児 508 以上児 598
9 金	ロールパン 煮込みハンバーグ キャンディチーズ トマトスープ	パン粥 ひき肉と野菜煮 スープ	チーズかまぼこ	野菜ジュース ミニボテリンコ	ロールパン 豚ひき肉 しめじ マッシュルーム缶 にんじん たまねぎ チーズ はくさい 大豆水煮 セロリ	未満児 511 以上児 604
10 土	ツナサンド ポテトサラダ 牛乳			飲み物 おやつ		
12 月	ごはん 生姜焼き キャベツのゆかり和え なめこのみそ汁	おかゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁	チーズ	牛乳 バームクーヘン	こめ 豚こま肉 たまねぎ もやし にんじん キャベツ なめこ 三つ葉	未満児 511 以上児 603
13 火	ごはん 白身魚フライ きんぴらごぼう みそ汁	おかゆ 煮魚 みそ汁	バナナチップス	麦茶 蒸しパン	こめ ホキ ごぼう にんじん はくさい たまねぎ	未満児 511 以上児 598
14 水	食パン ロールキャベツ煮 シチュー みかんヨーグルト	パン粥 ロールキャベツ煮 シチュー みかんヨーグルト	せんべい	ジョア やさしいバー	食パン キャベツ 豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン ヨーグルト みかん缶	未満児 509 以上児 601
15 木	ちらし寿司 一口がんも キャベツのみそ汁	おかゆ がんも煮 みそ汁	フリッツ	麦茶 メロンパン	こめ たけのこ水煮 あぶらあげ にんじん たまご がんもどき キャベツ しめじ	未満児 510 以上児 601
16 金	ごはん 一口カツ 切り干し大根煮 もやしのみそ汁	おかゆ とりそぼろ 切り干し大根煮 みそ汁	魚肉ソーセージ	プリン	こめ 豚ひれ肉 切り干し大根 にんじん あぶらあげ もやし	未満児 510 以上児 599
17 土	ごはん 照り焼きチキン キャベツのおかか和え みそ汁			飲み物 おやつ		
19 月	ごはん さばの味噌煮 キャベツのなめたけ和え すまし汁	おかゆ さばの味噌煮 すまし汁	クラッカー	白ぶどうジュース クッキー	こめ さば キャベツ もやし にんじん なめたけ みずな とうふ	未満児 511 以上児 599
20 火	チキンカレーライス コールスローサラダ くだもの	おかゆ 鶏肉と野菜煮 くだもの	コーンフレーク	麦茶 お誕生メニュー	こめ 鶏こま肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン缶 オレンジ	未満児 510 以上児 603
21 水	わかめラーメン 揚げシューマイ ゼリー	煮込み麺 シューマイ煮 ゼリー	ビスコ	野菜ジュース ムーンライト	中華めん 豚こま肉 にんじん もやし スイートコーン缶 ねぎ など わかめ シューマイ ゼリー	未満児 509 以上児 598
22 木	ロールパン ミートボール 温野菜 コーンスープ	パン粥 ミートボール 温野菜 スープ	野菜チップス	牛乳 兼手チップス	ロールパン 豚ひき肉 ブロッコリー にんじん かぼちゃ コーン缶	未満児 511 以上児 604
23 金	勤 労 感 謝 の 日					
24 土	ハンバーガー スパゲティサラダ 牛乳			飲み物 おやつ		
26 月	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃ煮 みそ汁	おかゆ 鶏肉煮 かぼちゃ煮 みそ汁	ゼリー	オレンジジュース 牛乳オブゼ	こめ 鶏もも肉 かぼちゃ はくさい だいこん にんじん	未満児 509 以上児 600
27 火	あったかうどん ごぼうサラダ キャンディチーズ ヨーグルト	煮込み麺 ヨーグルト	サブレ	麦茶 アメリカドッグ	ゆでうどん しめじ にんじん あぶらあげ こまつな しいたけ ねぎ にんじん ごぼう チーズ ヨーグルト	未満児 511 以上児 600
28 水	ごはん 焼き魚 ほうれん草の胡麻和え みそ汁	おかゆ 煮魚 みそ汁	カニパン	野菜ジュース マドレーヌ	こめ さば ほうれん草 にんじん しいたけ えのき ねぎ にんじん	未満児 510 以上児 602
29 木	食パン マカロニ炒め コンソメスープ	パン粥 マカロニと野菜煮 スープ	バナナチップス	飲むヨーグルト せんべい	食パン マカロニ たまねぎ にんじん ロースハム ベーコン はくさい しめじ	未満児 509 以上児 604
30 金	ごはん マーボー豆腐 もやしの中華和え 中華スープ	おかゆ 豆腐と野菜煮 スープ	ウエハース	牛乳 ホットケーキ	こめ 豚ひき肉 とうふ ねぎ もやし きゅうり にんじん たまご ニラ	未満児 508 以上児 602

※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています。

※献立は材料の都合により変更する場合があります

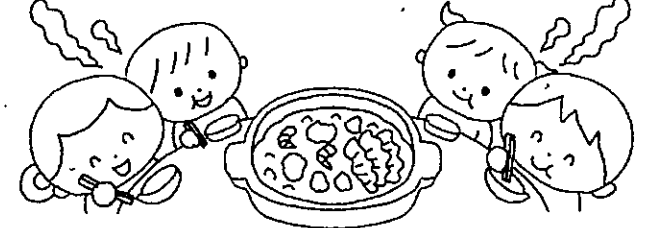


23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」でした。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいかなと思います。

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

