

11月の献立表 有明ふたば保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----

●お弁当についてのヒント●
お弁当に詰める量
 量はちよつと少なめにしておきましょう。「食べきった」という達成感を子どもが味わうことが大切で、また自信にもつながります。ふだん食卓で使っている子ども茶わん1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるように。



1	2	3	4
さかなのフライ ポテトサラダ オニオンスープ みかん ぎゅうにゅう フルーツゼリー あられ	パルーンキッズデー(きりんぐみ) とうふのまつかぜやき こんぶあえ えのきのすましじる にざかな りんごジュース ミルク だいがくいも	文化の日 	おにぎり ぐだくさんみそしる パン チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むてんかおかし

6	7	8	9	10	11
とうふのミートグラタン ブロッコリーいため コーンスープ ミニゼリー やさいくだものジュース フルーツヨーグルト	スタミナあげ はくさいサラダ かきたまじる さつまいもに ぎゅうにゅう とうにゅうくずきり	さばのみそに やさいのごまあえ とうふのすましじる ポークビッツ ぎゅうにゅう ミルク すずカステラ ミノのりすけ	あおとくんリクエスト しょうゆラーメン とりのからあげ オレンジ トマト オレンジジュース ぎゅうにゅう クッキー	あきのえんそく お弁当の日 	やきそば たまごとわかめのスープ ミニプリン バナナ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むてんかおかし

13	14	15	16	17	18
りこさんリクエスト しおラーメン かぼちゃコロッケ パン ちゅうかきゅうり やさいくだものジュース ぎゅうにゅう ショートケーキ	しんたいそくてい チキンなんぼん やさいサラダ とうふのみそしる かぼちゃに ぎゅうにゅう ミルク スイートポテトパイ	おはなしかい さかなのさいきょうやき ビーフいため たまごスープ コーンポテト ぎゅうにゅう ミルク れんこんチップ	えいかいわきょうしつ ちゅうかスープ きんぴらごぼう みかん ムニエル りんごジュース ぎゅうにゅう モービスケット ベジタブルせんべい	たんじょうかい ミニオンランチ サラダ・ワカメスープ ゼリー トマト ぎゅうにゅう やさいジュース りんごケーキ	パン クリームシチュー バナナ チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むてんかおかし

20	21	22	23	24	25
にくどうふ ハムエッグ わかめのすましじる オレンジ やさいくだものジュース ミルク ラスク	せいかつはっぴょうかいリハーサル チキンカレー ツナサラダ コンソメスープ パン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう サクサクコーン	さかなのホワイトソースかけ スパゲッティ オニオンスープ あおりんごゼリー ぎゅうにゅう ミルク ミニパン	勤労感謝の日 	ひじきに さかなのてんぷら たまねぎのみそしる・りんご かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ワッフル こざかなせんべい	

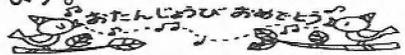
27	28	29	30
たいいくきょうしつ ちゃんぼん チキンバー パン チーズ やさいくだものジュース おにぎり	ひなんくんれん ツナとほうれんそうのオムレツ マカロニサラダ オニオンスープ みかん ぎゅうにゅう ミルク やきいも	えいかいわきょうしつ さかなのようふうやき じゃがいものコンソメに ハムスープ パン ぎゅうにゅう ミルク ジャムサンド	さどうきょうしつ ぶたじる ブロッコリーのおかかあえ バナナ にざかな オレンジジュース ぎゅうにゅう さつまぼろろ にしよせんべい

☆今月の年長さんの誕生者☆

9日(木) あおとくん

10日(金) りこさん

※いわせ りこさんは13日に変更しています。



献立表の見方

日付	行事
	給食(全員共通)
	3歳未満児の追加食
	10時のおやつ(3歳未満児のみ)
	3時のおやつ(全員)

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」と言っても、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期には、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。

