

11月の献立

令和5年度 島ノ浦保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
			1日	2日	3日	4日
9時			せんべい 牛乳	ピスケット 牛乳		
昼食			みそ汁 春巻き ひじきサラダ フルーツ	けんちん汁 さばの香味焼き マカロニサラダ フルーツ	文化の日	焼きそば スープ
15時			せんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳		
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ピスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	すまし汁 ホイコーロー [®] 卵サラダ フルーツ	みそ汁 ハンバーグ 白菜の和え物 フルーツ	八宝汁 サケの焼き魚 かぼちゃの煮物 フルーツ	みそ汁 コロッケ キャベツとツナの和え物 フルーツ	わかめスープ だし巻き卵 かにかまナムル フルーツ	
15時	ホットケーキ 牛乳	せんべい 牛乳	きなこ揚げパン 牛乳	白玉ポンチ 牛乳	ピスケット 牛乳	
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ピスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	みそ汁 豚肉ときくらげの卵炒め さつまいもの甘煮 フルーツ	さんまのすり身汁 肉じゃが きゅうりもみ フルーツ	みそ汁 揚げ出し豆腐 プロッコリー 味付けのり フルーツ	たけのことかいわれのスープ タンドリーチキン ほうれん草サラダ フルーツ	卵スープ 筑前煮 ナポリタン フルーツ	おにぎり スープ
15時	せんべい 牛乳	さつまいもチップス 牛乳	フレンチトースト 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	ピスケット 牛乳	
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳		ピスケット 牛乳	
昼食	豚汁 しゃうまい 納豆和え フルーツ	カブとベーコンのスープ 親子煮 春雨サラダ フルーツ	みそ汁 ハムフライ ひじきの煮物 フルーツ	勤労感謝の日	誕生会	
15時	せんべい 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	ゼリー		ケーキ ジュース	
	27日	28日	29日	30日		
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	ピスケット 牛乳	せんべい 牛乳		
昼食	みそ汁 鶏肉の照り焼き もやしのソテー [®] フルーツ	ハヤシライス ゆで卵 レタス フルーツ	なめこ汁 ウインナー／ソテー [®] スペゲッティサラダ フルーツ	春雨スープ メンチカツ キャベツと竹輪の和え物 フルーツ		
15時	せんべい 牛乳	ヨーグルト	カナッペ 牛乳	ホットドッグ 牛乳		

☆お弁当のいらない日… 24日(金曜日) お箸は忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てる
ように、ご家庭でも気をつけまし
う。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間は
こぶしひつ分あける。



旬の食材

ブロッコリー、しゅんぎく、ごぼう、

セロリ、さつまいも、さといも、れんこん、

さば、りんご

※葉物野菜が多く収穫される時期です。

