

11月の献立

うみの星認定こども園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (水)	ごまごはん みそ汁(しいたけ、玉ねぎ、ほうれん草) 豚バラ大根 厚揚げ炒め 果物	りんごケーキ 牛乳	お菓子	
2 (木)	磯うどん 春巻き もやしのお浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
4 (土)	マーボ一丼 みそ汁(卵、ねぎ) 塩鮭 白菜のお浸し 果物	チーズケーキ 牛乳		
6 (月)	カレーライス 牛乳 れんこんサラダ 枝豆 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
7 (火)	食パン ミネストローネ 鶏の照り焼き チーズサラダ 果物	ゼリー	お菓子	
8 (水)	ひじきスパゲティ オニオンスープ しゅうまい もやしサラダ 果物	パン 牛乳	お菓子	
9 (木)	納豆ごはん みそ汁(油揚げ、豆腐、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 果物	こふきいも 牛乳	お菓子	
10 (金)	焼きうどん 中華スープ 肉団子 ほうれん草のお浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
11 (土)	炊き込みごはん みそ汁(しめじ、わかめ) さばの塩焼き 白菜のお浸し 果物	プリン		
13 (月)	ごはん みそ汁(なめこ、ねぎ) おでん キャベツのお浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
14 (火)	ハイジのパン レタススープ 温野菜サラダ チーズ 果物	大学いも 牛乳	お菓子	
15 (水)	塩ラーメン ぎょうざ ナムル 果物	チーズトースト 牛乳	お菓子	
16 (木)	ごはん けんちん汁 たらのみそ焼き きゅうりの中華和え 果物	ヨーグルト	お菓子	
17 (金)	カレーミートスパゲティ 卵スープ チキンソテー 大根サラダ 果物	豆腐まんじゅう 牛乳	お菓子	
18 (土)	ハヤシライス 牛乳 ウインナー ブロッコリーサラダ 果物	ゼリー		
20 (月)	親子丼 みそ汁(しめじ、ねぎ、豆腐) 白菜ともやしのお浸し 果物	いももち 牛乳	お菓子	
21 (火)	玄米ロール キャベツスープ サーモンフライ もやしサラダ 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
22 (水)	焼きそば わかめスープ かにかまサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
23 (木)	ごまごはん 八杯汁 さばの塩焼き 野菜炒め 果物	ミルクパン 牛乳	お菓子	
24 (金)	食パン 春雨スープ チキンナゲット れんこんサラダ 果物	グラノーラスコーン 牛乳	お菓子	
25 (土)	五目うどん 切り干し大根とひじき炒め 枝豆 果物	焼きおにぎり 牛乳		
27 (月)	納豆ごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) 塩鮭 ちくわとキャベツの炒め物 果物	豆パン 牛乳	お菓子	
28 (火)	ナポリタンスパゲティ きのコスープ ハンバーグ チーズサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
29 (水)	玄米ロール 大根スープ コロッケ 野菜サラダ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
30 (木)	わかめごはん みそ汁(キャベツ、人参、たまねぎ) おから煮(豚肉入り) もやしのお浸し 果物	ゼリー	お菓子	

家族でいっしょに楽しい食事を

- いっしょに食べます
- 「おいしいね」と共感しあいながら食べます
- 無理強いしない
- 食事時間にゆとりを持って

子どもは安心感を感じ、食べものをよりおいしく食べるようになります。乳幼児は親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。豊かなコミュニケーションのある食卓は、子どもにとってただ栄養素を摂り込むだけでなく、安定した心身をつくるのです。

