

11月の献立

認定こども園うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
2 (月)	ミートスパゲティ わかめスープ アジフライ ゆで野菜 果物	いがぐり坊や 牛乳	お菓子	
4 (水)	マーボー丼 きのこのみそ汁 厚揚げと大根の煮物 チーズ 果物	ハムチーズパン 牛乳	お菓子	
5 (木)	栗ごはん みそ汁(玉子、ねぎ) チキンチキンごぼう もやしとキャベツのお浸し 果物	チーズクラッカー 牛乳	お菓子	
6 (金)	かぼちゃパン ポトフ ミートボール 野菜サラダ 果物	ごはんでおやき 牛乳	お菓子	
7 (土)	二色丼 みそ汁(しいたけ、豆腐、ねぎ) たらのチーズ焼き 枝豆 果物	チーズトースト 牛乳		
9 (月)	焼うどん 中華風スープ 春巻き 白菜のお浸し 果物	キャラメルケーキ 牛乳	お菓子	
10 (火)	ミニクロワッサン かき玉汁 ぎゅうぎゅう焼き ひじきサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
11 (水)	炊き込みごはん 八杯汁 さんまの塩焼き 切り干し大根 果物	チーズタルト 牛乳	お菓子	
12 (木)	ハイジのパン 春雨スープ チキンナゲット シーフードサラダ 果物	プリン	お菓子	
13 (金)	しょうが焼き丼 みそ汁(えのき、油揚げ) キャベツとほうれん草のお浸し 枝豆 果物	バナナカスタードパイ 牛乳	お菓子	
14 (土)	わかめごはん みそ汁(なめこ、豆腐) 和風ハンバーグ 大根炒め 果物	ピザ 牛乳		
16 (月)	ごはん みそ汁(しめじ、玉子、豆腐) 鮭のごま焼き 野菜炒め 果物	豆パン 牛乳	お菓子	
17 (火)	食パン コンソメスープ 鶏の照り焼き ポテトサラダ 果物	おさつ天 牛乳	お菓子	
18 (水)	海鮮焼きそば わかめスープ しゅうまい チーズ 果物	ソフトフランスパン 牛乳	お菓子	
19 (木)	納豆ごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ) 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいものそぼろ煮 果物	いももち 牛乳	お菓子	
20 (金)	玄米ロール コンスープ メンチカツ 温野菜サラダ 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	勤労感謝について
21 (土)	そうめん 肉団子 れんこんのきんぴら 果物	フレンチトースト 牛乳		
24 (火)	カレーライス 牛乳 ウインナー スパゲティサラダ 果物	豆腐ドーナツ 牛乳	お菓子	
25 (水)	ハイジのパン 玉子スープ マカロニグラタン 野菜サラダ 果物	あげいも 牛乳	お菓子	
26 (木)	ラーメン ぎょうざ ナムル 果物	ヨーグルト 牛乳	お菓子	
27 (金)	ごまごはん みそ汁(わかめ、豆腐) さばの塩焼き 春雨炒め 果物	大学いも 牛乳	お菓子	
28 (土)	ドライカレー コンソメスープ 鮭のタルタルソース キャベツサラダ 果物	パン 牛乳	お菓子	
30 (月)	小豆パン 野菜スープ ケチャップハンバーグ じゃがバター 果物	クリームサンドケーキ 牛乳	お菓子	

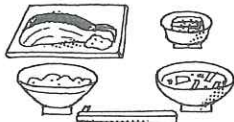
* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります

しっかり食べて、たくさん動こう!

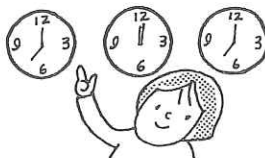
成長期の子どものからだづくりは、3度の食事ですっきりとエネルギーを補い、運動して遊ぶことが大切です。見かけ上の過食があったとしても、間食1回、食事3回の生活リズムが整っていて戸外で十分に運動したり遊んだりすれば、肥満化しません。健康的に脂肪を利用しましょう。



朝ごはんを食べて
食べないと逆に太ります。



食事は同じ時間に



ダラダラ食い・ダラダラおやつには
気をつけて

