



11月 予定献立表



令和 5年10月31日
 幼保連携型認定こども園
 こども園ひがしどおり
 編集 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)	
1	水	醤油ラーメン わかめから揚げ きゅうりツナサラダ りんご	フライドポテト	フルーツ	黒糖ミルクせんべい 牛乳	403Kcal
2	木	東通牛ビーフシチュー エビフライ 春雨サラダ アーサー汁 ラフランスゼリー	煮豆	フルーツ	おさつスナック 牛乳	誕生会
3	金	文化の日		文化の日		
4	土	鶏五目御飯 じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツミックス	かぼちゃの甘煮	ヤクルト	ボンスケ 牛乳	403Kcal
5	日					
6	月	さんま甘露煮 ひじきの煮物 つみれ入りきのこ汁 オレンジ	鶏の照り焼き	フルーツ	源氏パイ 牛乳	530Kcal
7	火	厚焼玉子 ビーフン炒め えのきと高野豆腐のみそ汁 オレンジ	鮭フレーク	フルーツ	ブリッツ 牛乳	509Kcal
8	水	マーボー丼 大根サラダ きゃべつとわかめのみそ汁 ヤクルト	白菜のシーチキン煮	フルーツ	星食べよ 牛乳	534Kcal
9	木	タヌキうどん 豆腐しゅうまい もやしとハムの中中華サラダ りんご	スティックさつま	フルーツ	コーンフレーク	482Kcal
10	金	モロヘイヤ納豆 すき焼き風煮 切干大根とほうれん草のみそ汁 フルーツミックス	もやしとさつま揚げ 炒め	フルーツ	サッポロボテト 牛乳	476Kcal
11	土	赤魚の煮付け 小松菜と油揚げのおひたし のっぺい汁 洋ナシ缶詰	スタミナ炒め	フルーツ	エアリアル 牛乳	465Kcal
12	日					
13	月	ホッケの塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁 野菜果物ゼリー	洋風切り干し大根	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	535Kcal
14	火	ねじりパン かぼちゃクロック チンゲン菜と白菜のスープ カリフラワーのカレードレッシング りんご	いかナゲット	フルーツ	ジャガビー 牛乳	528Kcal
15	水	肉団子 メンマ炒め なめこと豆腐のみそ汁 ジョアミニ	三種の煮物	フルーツ	ベジだべる 牛乳	503Kcal
16	木	味噌ラーメン ぎょうざ 枝豆 パナナ	いり豆腐	ヤクルト	たべっ子水族館 牛乳	456Kcal
17	金	鶏の照り焼き ナムル 味付けのり きゃべつと生揚げのみそ汁 フルーツミックス	チーズ	フルーツ	カップヨーグルト	509Kcal
18	土	ひきわり納豆 里芋と豚肉の煮物 もやしとえのきのみそ汁 めんこちゃんゼリー	スティックソーセージ	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	486Kcal
19	日					
20	月	鮭の塩焼き すき昆布の煮物 すいとん ヤクルト	紅白煮	フルーツ	ばかうけ 牛乳	530Kcal
21	火	トマトチキンカレー ブロッコリーとチーズのサラダ リンゴのスターカット	八杯汁	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	531Kcal
22	水	三色納豆 れんこんきんぴら わかめとえのきのみそ汁 洋ナシ缶詰	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ばりんご 牛乳	532Kcal
23	木	勤労感謝の日		勤労感謝の日		
24	金	肉入りうどん ポテトサラダ ミニトマト パナナ	たくあん	フルーツ	カップヨーグルト	526Kcal
25	土	照り焼きハンバーグ スパサラダ なめことわかめのみそ汁 パナナ	豆腐炒め	フルーツ	ポリンキー 牛乳	520Kcal
26	日					
27	月	赤魚の塩焼き 切り干し大根の中中華和え いも煮汁 リンゴのスターカット	ポイルウインナー	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	528Kcal
28	火	食パン ひき肉オムレツ カニカマサラダ シチュー ジョアミニ	イチゴジャム	フルーツ	雪の宿 牛乳	523Kcal
29	水	わかめごはん 冷しゃぶサラダ おでん みかんゼリー	ジャガバター	フルーツ	ピスコ 牛乳	524Kcal
30	木	ワンタン麺 かぼちゃ甘煮 ブロッコリーコーンサラダ ファイバーヨーグルト	かつおにぎり	フルーツ	揚げ一番 牛乳	0~3歳 完全リハ

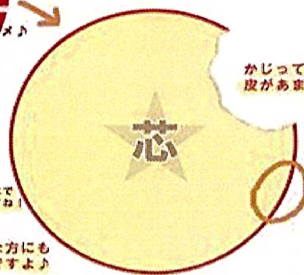
21日・27日 りんごのスターカット

皮付きのままのりんごを、輪切りで食べて噛む力を身につけましょう



厚さ1cmの輪切りにすると

りんごを輪切りにすると
 栄養が多い皮付近も食べやすい！



かじって食べても皮があまり気になりません！

皮との境目に栄養が多く含まれています！



りんごは水でよく洗ってね！

りんごの皮が苦手な方にもオススメの食べ方ですよ！

11月15日は【七五三】

3歳の男女、5歳の男子、7歳の女子がお宮参りをし、子供の成長を祝う行事です。

※こども園から千歳あめを持ち帰ります。

