2019年11月　　献立表

江北ひかり保育園

日	曜	10時おやつ	昼　　食	未満児追加食	3時おやつ ★手作りおやつ
1	金	牛　乳	ご飯　　鶏のから揚げ ポテトサラダ　　わかめスープ	ウインナーソテー	★フルーツヨーグルト
2	土	牛　乳	きのこスパゲティー　　(付)りんご		麦茶 ぽたぽた焼き
5	火	牛　乳	中華風味ご飯　　肉野菜炒め ふわふわスープ　　(付)みかん	魚の煮つけ	スキムミルク バームクーヘン
6	水	牛　乳	ご飯　　白身魚の竜田揚げ 豚肉とごぼうのみそ炒め　　かまぼことほうれん草のすまし汁	白菜のおかか和え	スキムミルク ★ホットケーキ
7	木	牛　乳	ご飯　　コロコロおでん　　大豆としらすの甘辛煮 ほうれん草の胡麻和え　　(付)キウイフルーツ	カニかま卵焼き	スキムミルク ソフトせんべい
8	金	牛　乳	ご飯　　肉じゃが キャベツのしそ和え　　大根となめこの味噌汁	レバーの甘辛煮	牛乳 ★ココア揚げパン
9	土	牛　乳	焼きそば　　(付)バナナ		麦茶 食べっこ動物
11	月	牛　乳	ご飯　　ハンバーグきのこソース いんげん胡麻和え　　野菜チャウダー	南瓜の煮物	スキムミルク ★ココアゼリー
12	火	牛　乳	ご飯　　千草焼き 野菜と高野豆腐の煮物　　ワンタンスープ	鶏の照り焼き	スキムミルク おさつスナック
13	水	牛　乳	ご飯　　鮭の照り焼き きゅうりのおろし和え　　豚汁　　(付)バナナ	納豆	牛乳 ★きんぴらおにぎり
14	木	牛　乳	ご飯　　酢豚 切り干し大根サラダ　　小松菜のすまし汁	さつま芋の甘煮	スキムミルク 丸ボーロ
15	金	牛　乳	ご飯　　魚のごま味噌焼き　　大根の甘酢和え ビーフンスープ　　(付)みかん	ブロッコリーソテー	スキムミルク ★パンプキンドーナツ
16	土	牛　乳	具うどん　　（付）キウイフルーツ		麦茶 黒糖みるく
18	月	牛　乳	ご飯　　鶏のケチャップ煮 野菜のマヨネーズ和え　　コンソメスープ	粉ふき芋	スキムミルク ★アップルゼリー
19	火	牛　乳	ご飯　　キーマカレー 海藻サラダ　　(付)りんご	野菜スープ	スキムミルク ミレービスケット
20	水	牛　乳	**弁当の日**		幼児りんご ハーベスト
21	木	牛　乳	さつまいもご飯　　マーボー豆腐 大根と白菜のサラダ　　(付)バナナ	鮭のムニエル	牛乳 ★豆乳蒸しパン
22	金	牛　乳	ご飯　　とんかつ 大豆の磯煮　　だご汁	かぼちゃとベーコンの煮物	スキムミルク ★卵サンド
25	月	牛　乳	ご飯　　(以)巣ごもり卵　　(未)高野豆腐の卵とじ じゃこと野菜のサラダ　　中華スープ	里芋のそぼろ煮	スキムミルク ★ヨーグルトゼリー
26	火	牛　乳	五目豆ごはん　　豚肉のみそ炒め　　春雨の和風サラダ 青梗菜のかきたま汁　　(付)もも缶	トマト	スキムミルク つぶつぶベジたぶる
27	水	牛　乳	ご飯　　鮭のマヨネーズ焼き 白菜の即席漬け　　大根の味噌汁	スクランブルエッグ	牛乳 ★アメリカンドック
28	木	牛　乳	ご飯　　鶏肉の照り焼き　　ごぼうサラダ かぶと小松菜のコンソメスープ　　(付)りんご	肉豆腐	スキムミルク クッキー
29	金	牛　乳	ご飯　　(以)ちくわのカレー揚げ　　(未)白身魚のカレー揚げ キャベツとしらすのお浸し　　クリームシチュー	大豆とひじきの煮物	スキムミルク ★ツナマヨトースト
30	土	牛　乳	ちゃんぽん　　(付)みかん		麦茶 おっとっと

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。

これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節、寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬を乗りきりましょう。

～感謝の気持ちで食事をしよう～

私たちが食べ物を口にするまでには、多くの人たちのかかわりがあります。また、肉や魚・野菜など自然の恵みの“命”をいただいています。

食事に対する感謝の気持ちを忘れないようにし、“ありがとう”の気持ちを込めて『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしましょう。

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、ご家庭でも気を付けましょう。

＊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とつ分あける。

※都合によりメニューが変更することがありますがご了承ください