11月の献立表

富田保育園

令和4年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児　主食・おやつ(午前・午後)			以上児おやつ
1	火	卵のお好み焼き　人参しりしり　大根汁	豚肉　卵　もやし　キャベツ　人参　ツナ トマト　大根　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	おかし　牛乳	おかし　牛乳
2	水	クリームシチュー　コールスローサラダ 牛乳	鶏肉　ベーコン　じゃが芋　玉ねぎ　人参 ピーマン　コーン缶　キャベツ　きゅうり　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
3	木	文化の日					
4	金	ワンタン醤油ラーメン	ワンタン　中華麺　わかめ　なると　麩	一歳児　うどん	おかし	おかし　ジョア	おかし　ジョア
5	土	ポークカレー　フルーツ	豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
6	日	休日					
7	月	カレイのから揚げ　切り干し大根 菜っ葉汁	カレイ　切干大根　人参　糸こん 高野豆腐　トマト　菜っ葉　油揚げ	ごはん	おかし	おかし　牛乳	おかし　牛乳
8	火	卵の挽肉あんかけ　ほうれん草の胡麻和え わかめ汁	挽肉　卵　椎茸　ほうれん草　ごま　ちくわ トマト　じゃが芋　かぼちゃ　わかめ	ごはん	おかし	おかし　牛乳	おかし　牛乳
9	水	ジャーマンポテト　ブロッコリー卵サラダ 牛乳	ベーコン　ポテト　ブロッコリー　卵 カニカマ　トマト	ごはん	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	フルーツ＆ ヨーグルト
10	木	牛肉とごぼうのしぐれ煮　きゅうりの酢の物 豆腐汁	牛肉　牛蒡　きゅうり　もやし　わかめ トマト　豆腐　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	焼きいも　牛乳	焼きいも、牛乳
11	金	ツナの和風パスタ　白菜スープ	スパ麺　ツナ缶　ほうれん草　白菜　人参	一歳児　雑炊	おかし	おかし　ヤクルト	おかし　ヤクルト
12	土	キーマカレー　フルーツ	挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
13	日	休日					
14	月	納豆ちくわ揚げ　胡瓜のゆかり和え 三平汁	納豆　ちくわ　ハンペン　きゅうり　ゆかり 鮭　大根　人参　豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
15	火	卵とほうれん草とベーコンのふんわり炒め ミートボール　なめこ汁	ベーコン　卵　ほうれん草　ミートボール トマト　なめこ　豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
16	水	フランクフルト　マカロニサラダ　牛乳	フランクフルト　マカロニ　人参　ツナ缶 トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
17	木	おからハンバーグ　ミモザサラダ　豆腐汁	合挽肉　おから　玉ねぎ　パン粉　卵　トマト キャベツ　きゅうり　豆腐　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	フルーツサンド 牛乳	フルーツサンド 牛乳
18	金	塩焼きそば　卵スープ	豚肉　中華麺　キャベツ　もやし　玉ねぎ 人参　卵　長ネギ　白ごま	麺	おかし	おかし、ジョア	おかし、ジョア
19	土	ビーフカレー　フルーツ	牛肉　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
20	日	**お 遊 戯 会** (すみれ・ちゅうりっぷ組・たんぽぽ組1歳児)					
21	月	ホッケの照り焼き　きゅうりの塩昆布和え もやし汁	ホッケ　きゅうり　塩昆布　トマト　もやし 豆腐　椎茸　油揚げ		おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
22	火	のり塩唐揚げ　二色ご飯　野菜サラダ お吸い物	鶏肉　鮭　ほうれん草　ごま　トマト レタス　きゅうり　銀たら　三つ葉　花麩	ごはん	おかし	おかし 手作りケーキ	おかし 手作りケーキ
23	水	勤労感謝の日			おかし		
24	木	豚生姜焼き　野菜サラダ　白菜汁	豚ロース肉　生姜　玉ねぎ　レタス　きゅうり カニカマ　トマト　白菜　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
25	金	あったかかきあげうどん	小エビ　玉ねぎ　人参　さつま芋 うどん麺　わかめ　かまぼこ　ねぎ	麺	おかし	おかし リンゴジュース	おかし リンゴジュース
26	土	チキンカレー　フルーツ	鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
27	日	休日					
28	月	白身魚フライ　コールスローサラダ　納豆汁	ベーコン　白身フライ　キャベツ　きゅうり コーン缶　トマト　納豆　豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	おかし　牛乳	おかし　牛乳
29	火	焼鮭　春雨サラダ　肉汁	鮭　豚肉　ハム　春雨　人参　きゅうり　トマト 白菜　牛蒡　椎茸　長ネギ　高野豆腐	ごはん	おかし	おかし　牛乳	おかし　牛乳
30	水	カレーコロッケ　野菜サラダ　牛乳	挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　卵 レタス　きゅうり　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ

＊　11月22日(火)はお誕生会です。ごはんはいりません。

一日のスタート

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動をできる準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日をスタートするために、早起きしてしっかり朝食をとりましょう。

「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人　、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わる様々な人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら「魚はどこから、どんなふうにみんなのお皿に来たのかな?」などのやり取りをしてみましょう。　食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。