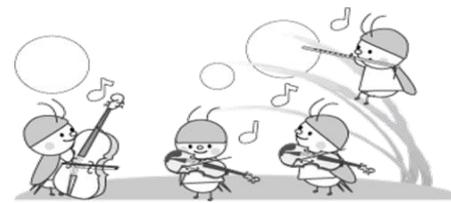


# 11月予定献立表



＜令和元年＞  
大崎保育園

| 日  | 曜日 | 献立  | 乳児       |                 | 3時おやつ         |
|----|----|---|----------|-----------------|---------------|
|    |    |   | 追加       | 10時             |               |
| 1  | 金  | ご飯・味付けのり・魚の西京焼き・きのこ和え・すまし汁・フルーツ                             | 茹でブロッコリー | フルーツ<br>ポーロ     | ゼリー<br>クラッカー  |
| 2  | 土  | ＜参観日・おたのしみ会＞  |          | さつまいもの<br>バター焼き |               |
| 4  | 月  | 【文化の日振替】  |          |                 |               |
| 5  | 火  | ご飯・手羽元のさっぱり煮・ごま和え・みそ汁・ゼリー                                   | 乾わかめ     | フルーツ<br>クラッカー   | 野菜マフィン        |
| 6  | 水  | ご飯・ふりかけ・鮭フライ・中華風春雨サラダ・すまし汁・ヨーグルト                            | ジャム      | フルーツ<br>ビスケット   | みたらし団子        |
| 7  | 木  | ＜お弁当の日＞   |          | フルーツ<br>ウエハース   | ブルーベリーパウンドケーキ |
| 8  | 金  | ＜世界の料理(台湾)＞<br>ルーローハン・切り干し大根の玉子焼き・台湾風野菜炒め・あさりスープ・フルーツ       | 茹でブロッコリー | フルーツ<br>ポーロ     | 豆花            |
| 9  | 土  | 鶏南蛮うどん・おひたし・フルーツ  | チーズキッス   | フルーツ<br>せんべい    |               |
| 11 | 月  | きな粉ご飯・魚の照り焼き・マカロニサラダ・スープ・ゼリー                                | うずら卵     | フルーツ<br>ポーロ     | ブリトー          |
| 12 | 火  | ご飯・豚肉のしょうが焼き・しらす和え・みそ汁・フルーツ                                 | 味付けのり    | フルーツ<br>ビスケット   | フレンチトースト      |
| 13 | 水  | カレーライス・グリーンサラダ・チーズキッス・フルーツ                                  | 茹でブロッコリー | フルーツ<br>ウエハース   | リンゴケーキ        |
| 14 | 木  | 麦ご飯・ふりかけ・鮭のちゃんちゃん焼き・小松菜の煮浸し・すまし汁・フルーツ                       | 乾わかめ     | フルーツ<br>クラッカー   | さつまいもスティック    |
| 15 | 金  | クリームスパゲティ・鶏つくね・スティック野菜・ヨーグルト                                | ジャム      | フルーツ<br>ポーロ     | もちもちチーズパン     |
| 16 | 土  | しぐれ煮丼・みそ汁・フルーツ  | 豆腐       | フルーツ<br>せんべい    |               |
| 18 | 月  | ご飯・味付けのり・さばのごま焼き・おかか和え・みそ汁・フルーツ                             | 乾わかめ     | フルーツ<br>クラッカー   | 豆乳くずもち        |
| 19 | 火  | ラーメン・中華風ローストチキン・ナムル・フルーツ                                    | うずら卵     | フルーツ<br>ウエハース   | かぼちゃケーキ       |
| 20 | 水  | 納豆ごはん・さんまの塩焼き・おひたし・豚汁・ヨーグルト                                 | ジャム      | フルーツ<br>ビスケット   | さつまいもドーナツ     |
| 21 | 木  | ＜おにぎりパーティー＞<br>おにぎり(4,5歳)・ご飯(3歳以下)・厚揚げの肉みそ炒め・中華サラダ・すまし汁・ゼリー | 茹でブロッコリー | フルーツ<br>せんべい    | シュガートースト      |
| 22 | 金  | きのこの炊き込みご飯・からあげ・ひじきの炒め煮・みそ汁・フルーツ                            | チーズキッス   | フルーツ<br>ポーロ     | ゼリー<br>煮干しバター |
| 23 | 土  | 【勤労感謝の日】  |          |                 |               |
| 25 | 月  | ご飯・ポークチャップ・酢の物・すまし汁・ゼリー                                     | きな粉      | フルーツ<br>クラッカー   | 2色マドレーヌ       |
| 26 | 火  | さつまいもご飯・いかのさつま揚げ・納豆和え・けんちん汁・フルーツ                            | 茹でブロッコリー | フルーツ<br>ウエハース   | バイクドチーズケーキ    |
| 27 | 水  | チョコパン・野菜ハンバーグ・カミカミサラダ・コーンスープ・ヨーグルト                          | ジャム      | フルーツ<br>ビスケット   | 豆腐ドーナツ        |
| 28 | 木  | ＜誕生日会＞  |          | フルーツ<br>ポーロ     | ケーキ           |
| 29 | 金  | ご飯・塩チキン・ツナサラダ・豆乳スープ・フルーツ                                    | 味付けのり    | フルーツ<br>クラッカー   | マシュマロおこし      |
| 30 | 土  | 牛丼・みそ汁・フルーツ   | 乾わかめ     | フルーツ<br>せんべい    |               |

## うれしい交力能 たっぷり冬の野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

## 小魚を食べよう

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。

## 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、ご家庭でも気をつけましょう。

- \* 背すじをまっすぐ伸ばす。
- \* テーブルにひじをつけない。
- \* お茶碗やお碗は手に持つ。
- \* 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。

