

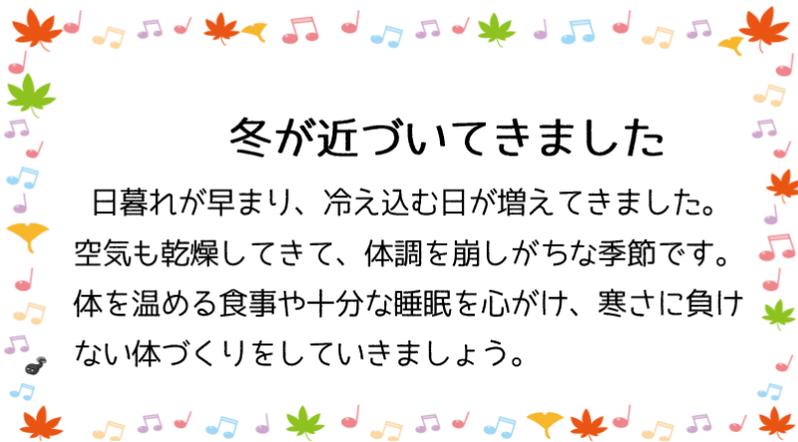


11月予定献立表



<令和6年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	金	ご飯・味付け海苔・さわらのムニエル・小松菜の納豆和え・みそ汁・バナナ	チーズトースト	☆ぽりぽりかりんとう	
2	土	親子丼・わかめスープ・オレンジ	クラッカー りんご	ビスコ バナナ	
4	月	<振替休日>			
5	火	ご飯・鮭の塩焼き・ポテトサラダ・すまし汁・ヨーグルト	ビスコ オレンジ	生どら焼き(ジャム)	
6	水	きつねうどん・かき揚げ・枝豆・オレンジ	シガーフライ	ゆかりチーズおにぎり	
7	木	ご飯・牛肉のケチャップソテー・ひじきの中華和え・ズッキーニのスープ・バナナ	ジャムトースト	りんごのマフィン	
8	金	ご飯・ふりかけ・さばのみそ煮・ほうれん草のお浸し・すまし汁・りんご	ポーロ バナナ	さつま芋のバター焼き	
9	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
11	月	ゆかりご飯・肉じゃが・切干大根サラダ・みそ汁・ぶどうゼリー	白い風船 オレンジ	チーズ饅頭	
12	火	納豆ご飯・ハニーバターチキン(世界の料理・韓国)・りんごと白菜のサラダ・小松菜のスープ・オレンジ	さつま芋の甘煮	フレンチトースト	
13	水	ラーメン・ししゃも焼き・☆やみつきキャベツ・りんご	ビスコ バナナ	いなり寿司	
14	木	コーンご飯・トンテキ・ブロッコリーサラダ・すまし汁・バナナ	シガーフライ	スイートポテト	
15	金	<おにぎりパーティ>ご飯(0・1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮)(3~5歳はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)さわらの幽庵焼き風・卵の花・みそ汁・りんご	ビスケット オレンジ	人参パンケーキ	
16	土	そぼろ丼・白菜のスープ・オレンジ	ポーロ りんご	ぱりんこ バナナ	
18	月	<秋の収穫祭>さつま芋ご飯・焼きさんま・豚汁・りんご	白い風船 オレンジ	チヂミ	さんまについて(3~5歳)
19	火	<弁当の日>	きな粉マカロニ	フライドポテト	
20	水	<誕生会>バターロールパン・いちごジャム・スコッチエッグ・イタリアンサラダ・きのこスパゲティ・ほうれん草のスープ・オレンジ	ビスコ バナナ	りんごのケーキ	
21	木	ハヤシライス・コールスロー・0~3歳切れてるチーズ 4歳スティックチーズ・バナナ	ココナッツサブレ りんご	ちんすこう	
22	金	炊き込みご飯・☆大豆とごぼうの落とし揚げ・マカロニサラダ・みそ汁・りんご	ビスケット オレンジ	さつま芋もち	
23	土	<勤労感謝の日>			
25	月	焼きそば・ブロッコリーのごま和え・もやしスープ・りんごゼリー	ビスコ オレンジ	ひじきおにぎり	
26	火	わかめご飯・さばの竜田揚げ・大根サラダ・みそ汁・バナナ	ふかし芋	マカロニグラタン	
27	水	きな粉ご飯・☆鶏肉のマスタード焼き・キャベツの昆布和え・豆腐のスープ・りんご	白い風船 バナナ	卵サンド	
28	木	ご飯・鮭のレモン蒸し・ポパイサラダ・すまし汁・ヨーグルト	ビスケット オレンジ	くずもち	
29	金	ご飯・魚粉ふりかけ・手羽元のすば煮・小松菜のしらす和え・きのこスープ・りんご	シガーフライ	さつま芋スティック	
30	土	牛丼・みそ汁・オレンジ	ポーロ りんご	星たべよ バナナ	



冬が近づいてきました

日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月8日はいい歯の日



しっかりかんで食べるには、健康な歯が必要です。家族みんなで「いい

味覚を育てる「だし」

和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台が作られるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

- 昆布・・・表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。
- かつお節・・・水を火にかけて沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1~2分置いてからこす。
- 煮干し・・・頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰したら弱火にし、アクを取りながら10分煮立てる。
- 干しいたけ・・・水で戻す。