



11月の給食。

15日 お弁当の日★
17日 お誕生日会★

くげにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	水	ごはん 肉うどん 切干大根の煮物 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 卵 ネギ 油揚げ きゅうり キャベツ 切干大根 人参 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	ビスケット ラムネ 牛乳
2	木	ごはん 鯖のみそ煮 ポテトサラダ 春雨スープ	米 鯖 じゃが芋 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 春雨 わかめ あんこ ホットケーキの素 牛乳 マヨネーズ 塩 みそ さとう しょうゆ みりん す	★手作りおやつ★ 【あん入りホットケーキ・牛乳】
3	金	★休日★	★文化の日★	
4	土	チキンライス ほうれん草のソテー 野菜のみそ汁	米 ウイナー 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ わかめ 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ	おせんべい ラムネ 牛乳
6	月	肉どんぶり しめじのごま和え さつま芋のみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 糸コン しめじ キャベツ きゅうり さつま芋 ウイナー じゃが芋 粉チーズ 卵 小麦粉 牛乳 マヨネーズ 塩 さとう しょうゆ みりん みそ す	★手作りおやつ★ 【ウイナー・ボンデージュ・牛乳】
7	火	ごはん 八宝菜 ツナサラダ もやしとわかめのスープ	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ツナ きゅうり キャベツ もやし わかめ さつま芋 かたくり粉 塩 マヨネーズ 牛乳 しょうゆ さとう ごま みりん	★手作りおやつ★ 【さつまいもおやき・牛乳】
8	水	さつまいもごはん きつねうどん じゃこの酢の物 チーズ	米 生うどん 油揚げ 卵 ネギ チーズ さつまいも じゃこ キャベツ きゅうり 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	ビスケット ラムネ 牛乳
9	木	ごはん 野菜の天ぷら ハムサラダ 野菜のみそ汁	米 ちくわ さつま芋 ビーマン 玉ねぎ 人参 ハム キャベツ きゅうり かぼちゃ 卵 牛乳 小麦粉 さとう しょうゆ ごま みそ マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【かぼちゃプリン】
10	金	カレーライス 卵の酢の物 豆腐入り人参スープ 果物	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 卵 キャベツ きゅうり 豆腐 みかん缶 牛乳 カレールウ ケチャップ さとう しょうゆ ソース す	おせんべい ラムネ 牛乳
11	土	ミニミニフェスタ		
13	月	ごはん シーチキンじゃが芋の煮物 大根サラダ 豆腐の中華スープ	米 じゃが芋 ツナ缶 玉ねぎ 人参 じゃこ 大根 きゅうり 豆腐 しいたけ かまぼこ 卵 長芋 豚ミンチ 桜えび 小麦粉 みりん さとう しょうゆ す ソース ケチャップ	★手作りおやつ★ 【お好み焼き・お茶】
14	火	ごはん すき焼き風煮込み 春雨サラダ 野菜のみそ汁	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸コン 春雨 きゅうり キャベツ わかめ ロールパン きなこ 卵 牛乳 さとう しょうゆ みりん す みそ	★手作りおやつ★ 【きなこパン・牛乳】
15	水	★お弁当の日★	なにがはいってるかな??	ビスケット ラムネ 牛乳
16	木	ごはん 鯖のみそ煮 ポテトサラダ 春雨スープ	米 鯖 じゃが芋 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 春雨 わかめ あんこ ホットケーキの素 牛乳 マヨネーズ 塩 みそ さとう しょうゆ みりん す	★手作りおやつ★ 【あん入りホットケーキ・牛乳】
17	金	ちらし寿司 えのきのごま和え 豆腐のみそ汁	米 しいたけ 人参 三度豆 かんぴょう 卵 豆腐 キャベツ きゅうり えのき 牛乳 ごま さとう す 塩 しょうゆ みりん	おせんべい ラムネ 牛乳
18	土	チキンライス ほうれん草のソテー 野菜のみそ汁	米 ウイナー 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ わかめ 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ	ビスケット ラムネ 牛乳
20	月	肉どんぶり しめじのごま和え さつま芋のみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 糸コン しめじ キャベツ きゅうり さつま芋 ウイナー じゃが芋 粉チーズ 卵 小麦粉 牛乳 マヨネーズ 塩 さとう しょうゆ みりん みそ す	★手作りおやつ★ 【ウイナー・ボンデージュ・牛乳】
21	火	ごはん 八宝菜 ツナサラダ もやしとわかめのスープ	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ツナ きゅうり キャベツ もやし わかめ さつま芋 かたくり粉 塩 マヨネーズ 牛乳 しょうゆ さとう ごま みりん	★手作りおやつ★ 【さつまいもおやき・牛乳】
22	水	さつまいもごはん きつねうどん じゃこの酢の物 チーズ	米 生うどん 油揚げ 卵 ネギ チーズ さつまいも じゃこ キャベツ きゅうり 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	ビスケット ラムネ 牛乳
23	木	★休日★	★勤労感謝の日★	
24	金	カレーライス 卵の酢の物 豆腐入り人参スープ 果物	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 卵 キャベツ きゅうり 豆腐 みかん缶 牛乳 カレールウ ケチャップ さとう しょうゆ ソース す	おせんべい ラムネ 牛乳
25	土	★休日★	★運動会の代休★	
27	月	ごはん シーチキンじゃが芋の煮物 大根サラダ 豆腐の中華スープ	米 じゃが芋 ツナ缶 玉ねぎ 人参 じゃこ 大根 きゅうり 豆腐 しいたけ かまぼこ 卵 長芋 豚ミンチ 桜えび 小麦粉 みりん さとう しょうゆ す ソース ケチャップ	★手作りおやつ★ 【お好み焼き・お茶】
28	火	ごはん すき焼き風煮込み 春雨サラダ 野菜のみそ汁	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸コン 春雨 きゅうり キャベツ わかめ ロールパン きなこ 卵 牛乳 さとう しょうゆ みりん す みそ	★手作りおやつ★ 【きなこパン・牛乳】
29	水	ごはん 肉うどん 切干大根の煮物 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 卵 ネギ 油揚げ きゅうり キャベツ 切干大根 人参 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	ビスケット ラムネ 牛乳
30	木	ごはん 鯖のみそ煮 ポテトサラダ 春雨スープ	米 鯖 じゃが芋 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 春雨 わかめ あんこ ホットケーキの素 牛乳 マヨネーズ 塩 みそ さとう しょうゆ みりん す	★手作りおやつ★ 【あん入りホットケーキ・牛乳】

*10時のおやつは、ヤクルトです。

*仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますが、ご了承下さい。

朝夕は一段と寒くなってきました。これからの季節は、風邪をひきやすくなります。

基礎正しい生活リズムで、十分な睡眠、バランスのとれた食事をしっかりとって
風邪に負けない体をつくりましょう！

さて、11月8日は「いい歯の日」です。歯の健康は体の健康にとっても重要です。

次のことに日々気をつけて、健康な歯をつくりましょう！

- ①食後の歯磨きを習慣づける
- ②よく噛んで食べる
- ③べたべたする食べ物を控える(キャラメル・チョコレート・飴など)
- ④カルシウムの豊富な食材を食べる

