



# 11月の献立表

令和4年度 蛸ノ浦保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
		1日	2日	3日	4日	5日
9時		フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳		ヨーグルト	
昼食		かつとベーコンのスープ ホイコーロー わかめときゅうりの酢の物 フルーツ	みそ汁 コロッケ かにかまナムル フルーツ	<b>文化の日</b>	コンソメスープ 肉豆腐 マカロニのカレー炒め フルーツ	温とうめん フルーツ
15時		きなこ揚げパン 牛乳	白玉ポンチ 牛乳		ビスケット 牛乳	
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	みそ汁 親子煮 ほうれん草サラダ フルーツ	菊とかいわれのスープ ミートローフ にんじんきんぴら フルーツ	八宝汁 カツオの照り焼き ツナサラダ フルーツ	みそ汁 揚げ出し豆腐 フロッコリー 味付けのり フルーツ	もやしあんかけスープ 焼肉 スパゲッティサラダ フルーツ	
15時	蒸しパン 牛乳	せんべい 牛乳	フルーツヨーグルト	フレンチトースト 牛乳	ビスケット 牛乳	
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	みそ汁 サバ香味焼き ジャーマンポテト フルーツ	オニオンスープ 麻婆豆腐 梅梅鶏 フルーツ	みそ汁 だし巻き卵 春雨サラダ フルーツ	わかめスープ はんぺんのはさみ揚げ コーンサラダ フルーツ	ひつまじ ウインナーソテー ポテトサラダ フルーツ	おにぎり スープ
15時	せんべい 牛乳	カナッペ 牛乳	さつまいもチップス 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ビスケット 牛乳	
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳		ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	みそ汁 ハムピカタ 中華サラダ フルーツ	<b>誕生会</b>	<b>勤労感謝の日</b>	みそ汁 春巻き マカロニサラダ フルーツ	春雨スープ 鮭のムニエル ビーフソテー フルーツ	
15時	せんべい 牛乳	ケーキ ジュース		ふかし芋 フルーツ	ビスケット 牛乳	
	28日	29日	30日			
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳			
昼食	むらくもスープ 焼きギョーザ ひじきサラダ フルーツ	みそ汁 ソーセージフライ フロッコリーの和え物 フルーツ	クリームシチュー 煮卵 サラダ フルーツ			
15時	せんべい 牛乳	ミニピザ 牛乳	フライドポテト 牛乳			

☆お弁当のいない日・・・22日(火曜日) お箸は忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。



## 子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

