

令和 5年 11月 献立予定表

楠の実保育園

日	曜	未満児10時おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	水	バナナ スキムミルク	コーンラーメン・りんごサラダ	※ホットケーキ スキムミルク
2	木	菓子	白身魚のごま揚げ・ポテトサラダ・みそ汁	※さつまいもカロニ
3	金		文化の日	
4	土	菓子 お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・チーズグラッセ・スキムミルク	菓子
5	日			
6	月	米菓子 スキムミルク	魚のパン粉焼き・甘酢キャベツ・かき卵みそ汁	※フレンチトースト スキムミルク
7	火	チーズクラッカー	スペイン風オムレツ・みそ汁・果物	※人参カップケーキ
8	水	バナナ	鶏南蛮うどん・ひじきの煮つけ	※フルーツヨーグルト
9	木	菓子	魚のみそマヨ焼き・かぼちの甘煮・みそ汁	※オレンジジュースゼリー
10	金	ビスケット	白菜と豚肉のスープ・ツナサラダ・果物	果物・チーズグラッセ
11	土	菓子 お茶	ハヤシライス・果物・スキムミルク	菓子
12	日			
13	月	米菓子 スキムミルク	魚のさのこあんかけ・みそ汁	※かぼちのケーキ スキムミルク
14	火	チーズクラッカー	ハンバーグポークカレー・卵サラダ	※フルーツ寒天
15	水	バナナ	ミートスパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	※おひたしにすり昆布煮
16	木	菓子	白身魚の天ぷら・かぼちの蒸揚げ・みそ汁	※りんごのマフィン
17	金	ビスケット	豆腐の中華煮・マカロニサラダ	果物・フックパン
18	土	菓子 お茶	親子丼・果物・スキムミルク	菓子
19	日			
20	月	米菓子 スキムミルク	白身魚の甘酢あんかけ・かき卵みそ汁	※そうめん スキムミルク
21	火	チーズクラッカー	ビーフシチュー・きゅうりの塩もみ・果物	※レモンッキー
22	水	バナナ	卵とじうどん・浅紅草の磯酒え・果物	※さつま芋のほろモン
23	木		勤労感謝の日	
24	金	ビスケット スキムミルク	鶏肉のトド煮・スパゲティサラダ	果物・チーズグラッセ スキムミルク
25	土	菓子 お茶	肉団子入りかき卵汁・果物・スキムミルク	菓子
26	日			
27	月	米菓子 スキムミルク	魚のカレムニエル・野菜のほろ酒え・みそ汁	※チーズおやき スキムミルク
28	火	チーズクラッカー	みそ焼肉・じか草のスープ・果物	※牛乳ゼリー
29	火	バナナ	仲よしうどん・ひじきの煮つけ	※バナナパンケーキ
30	水	菓子	魚の煮つけ・白合え・みそ汁	※さつま芋のようかん

食事だより

※手作りおやつ

免疫力を高めよう

吹く風も少しずつ冷たくなり、かぜをひいたり
体調を崩したりする子どもが増えています。栄養
バランスを考えた食事をし、昼間はしっかり体を
動かして遊び、たっぷり睡眠を取りましょう。規
則正しい生活を心がけることで免疫力
が高まり、元気に過ごせるよう
になります。



感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせ
ないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな
生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさ
ま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回っ
て)食材を集めるようすからきた言葉のよう
です。野菜や肉、魚が食卓に
上がるまでには、いろいろな
人の努力があります。感謝し
ていただきましょう。

