

令和 6年 11月 献立予定表

楠の実保育園

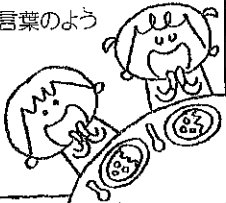
日	曜	未満児10時おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	金	ビスケット スキムミルク	炒り豆腐・白菜のクリーム煮	※マドレーヌ スキムミルク
2	土	菓子 お茶	鶏肉のトマト煮・果物・スキムミルク	菓子
3	日		文化の日	
4	月		振替休日	
5	火	菓子 スキムミルク	ナポリタンスパゲッティ・野菜コンソメスープ	※さつま芋入り蒸しパン スキムミルク
6	水	バナナ	味噌焼肉・じゃがいものスープ・果物	※豆腐ドーナツ
7	木	チーズクラッカー	白身魚のフライ・ポテトサラダ・味噌汁	※フルーツヨーグルト
8	金	ビスケット	ココット蒸し・味噌汁・果物	※ゆかりおにぎり・昆布煮
9	土	菓子 お茶	肉じゃが・果物・スキムミルク	菓子
10	日			
11	月	米菓子 スキムミルク	魚のムニエルマトソースかけ・玉子ともやし炒め・味噌汁	※フレンチトースト スキムミルク
12	火	菓子	ポークカレー・スクランブルエッグ	菓子
13	水	バナナ	仲良しうどん・ひじきの煮つけ	※カルピスゼリー
14	木	チーズクラッカー	魚の煮つけ・白和え・味噌汁・果物	※ホットケーキ
15	金	ビスケット	甘酢あんかけボール・中華スープ	※ステックパン・果物
16	土	菓子 お茶	白菜と豚肉のスープ・果物・スキムミルク	菓子
17	日			
18	月	米菓子 スキムミルク	サバの揚げ煮・キャベツのコーン煮・味噌汁	※ヨーグルトケーキ スキムミルク
19	火	菓子	チキンシチュー・ゆで玉子	菓子
20	水	バナナ	魚の南蛮漬け・きゅりの塩もみ・味噌汁	※さつま芋の甘煮
21	木	チーズクラッカー	竹輪の磯部揚げ・五目汁・果物	※パンプディング
22	金	ビスケット	チャンプルー・中華きゅうり・チンゲン菜のスープ	※チーズクラッカー・果物
23	土		勤労感謝の日	
24	日			
25	月	米菓子 スキムミルク	魚ときのこのバター醤油焼き・味噌汁	※コーンパン スキムミルク
26	火	菓子	ベーコンと野菜のスープ・パスタ・フルーツサラダ	菓子
27	水	バナナ	煮込みうどん・ひじきの煮つけ・果物	※セサミトースト
28	木	チーズクラッカー	白身魚のゆかり揚げ・リンゴサラダ・味噌汁	※そうめん
29	金	ビスケット	煮込みハンバーグ・豆腐スープ	※バナナケーキ
30	土	菓子 お茶	豆腐の中華煮・果物・スキムミルク	菓子

食事だより

※手作りおやつ

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。



食べ物の好き嫌い

子どもは3歳ごろから好き嫌いが出てきます。口当たり・苦み・においなど、嫌いな原因はいろいろあり、本能的に感じるものもあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。苦手な野菜の代わりにほかの野菜で栄養を補ったり、切り方や調理のしかたを工夫したりして、楽しく食べることがいちばんですね。

