

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日				
2月	米菓子	りんご	白身魚のみそマヨネーズ焼き・かぼちの煮物・かぼちみそ汁	卵サンド
3火			文化の日	
4水	バナナ	りんご	中華風にわか菜・カレーマカロニサラダ・果物	りんごケーキ
5木	ビスケット	"	白身魚の中華煮・野菜のゴまあえ	アップル・果物
6金	米菓子	"	ゴキウ蒸し・みそ汁・果物	さつまいものパイ・お茶
7土	菓子	お茶	中華丼・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
8日				
9月	米菓子	りんご	白身魚のゴまあえ・甘酢キャベツ・みそ汁	サクランボケーキ
10火	チーズクッキー	"	ウインナーと野菜のトマト炒め・中華スープ・果物	杏仁豆腐
11水	バナナ	"	挽き肉かつうどん・ひじきの煮つけ	ベニゴシキのりんご
12木	ビスケット	"	魚の南蛮漬け・さけの塩もみ・みそ汁	果物・菓子
13金	米菓子	"	かぼちのほうとう風・ポテトサラダ・果物	バナナのパンケーキ
14土	菓子	お茶	ハヤシライス・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
15日				
16月	米菓子	りんご	白身魚のみそマヨネーズ焼き・野菜炒め・みそ汁	スイートポテトケーキ
17火	チーズクッキー	"	鶏のから揚げ・トマト炒め・野菜コンソメスープ	フルーツ
18水	バナナ	"	コーンクリーム・フルーツサラダ	りんごのりんご
19木	ビスケット	"	魚のカルムニエル・白合え・みそ汁	アップル・果物
20金	米菓子	"	トポリタンポケテ・野菜コンソメスープ・果物	柿のビスケット
21土	菓子	お茶	鶏とブロッコリーの汁・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
22日				
23月			勤労感謝の日	
24火	チーズクッキー	りんご	肉野菜炒め・ゆで卵・みそ汁・果物	ぶし草
25水	バナナ	"	ゆでうどん・ひじきの煮つけ	ラスク
26木	ビスケット	"	魚のパン粉焼き・ポテトサラダ・みそ汁	果物・菓子
27金	米菓子	"	パンケーキ・ポテトサラダ・果物	フルーツヨーグルト
28土	菓子	お茶	里ももと厚あげの煮物・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
29日				
30月	米菓子	りんご	白身魚のピザ風・野菜スープ・果物	にわか麺
31				

食事だより

※手作りおやつ

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、切り方や調理の仕方を工夫したりして、楽しく食べることをいらいばいばです。

食欲の秋

秋も一段と深まり、おいしい食べ物がたくさんある季節は、食欲も増えます。朝食をしっかり食べて元気に登園しましょう。

