

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月	米菓子	白身魚の中華煮・じやが芋のスープ	*シムサド
2火	チーズクッキー	ナポリタンスパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	*ズバワイヤンケーキ
3水		文化の日	
4木	ビスケット	魚の揚煮野菜添え・卵のすまし汁	スティックパン・果物
5金	米菓子	コロッケ・みそ汁・果物	*わかほろひんげん
6土	菓子	お茶 鶏肉のトマト煮・果物・スキムミルク	菓子
7日			
8月	米菓子	白身魚のさつま揚げ・甘酢キャベツ・みそ汁	*パンと玉子のサンド
9火	チーズクッキー	ポークチャップ・さやりの塩もみ・みそ汁・果物	*さつま芋の揚げ
10水	バナナ	中華風パヤージュ・カレーマカロニサラダ	*ごまクッキー
11木	ビスケット	白身魚のフライ・ポテトサラダ・かぼちのみそ汁	チーズクッキー・果物
12金	米菓子	鶏とブロッコリーのシチュー・昆布煮・果物	*おぼろけの揚げ
13土	菓子	お茶 野菜たっぷりわか汁・果物・スキムミルク	菓子
14日			
15月	米菓子	白身魚のさつま揚げ・みそ汁	菓子・果物
16火	チーズクッキー	ウィンナーと野菜のキャベツ炒め・中華スープ・果物	*そうめん
17水	バナナ	ほうとう風うどん・いじきの煮つけ	*チーズケーキ
18木	ビスケット	白身魚のセサミ風・みそ汁	スティックパン・果物
19金	米菓子	ハモライス・コールスローサラダ	*フルーツヨーグルト
20土	菓子	お茶 白菜と春雨のスープ・果物・スキムミルク	菓子
21日			
22月	米菓子	魚のカレー揚げ・白菜のクリーム煮	*卵サンド
23火		勤労感謝の日	
24水	バナナ	神よしうどん・いじきの煮つけ・果物	*マドレーヌ
25木	ビスケット	魚の天ぷらの煮つけ・かぼちの煮つけ・みそ汁	チーズクッキー・果物
26金	米菓子	チキンカレー・卵サラダ・果物	豆腐トナツ
27土	菓子	お茶 豆腐の中華煮・果物・スキムミルク	菓子
28日			
29月	米菓子	白身魚のかり揚げ・りんごサラダ・みそ汁	黒糖むしパン
30火	チーズクッキー	豚肉のしょうが焼・ポテトサラダ・みそ汁・果物	*おせんべい
31			

食事だより

※手作りおやつ

免疫力を高めよう



吹く風も少しづつ冷たくなり、かぜをひいたり体調を崩したりする子も増えてきます。栄養バランスを考えた食事をして、昼間はしっかり体を動かして遊ぶ。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。

食欲の秋

秋も一段と深まり、おいしい食べ物がたくさんこの季節は、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。

