



# 11月の献立表

| 月曜   |   | 火曜 |  | 水曜 |   | 木曜 |   | 金曜  |   | 土曜      |  |  |
|--|---|----|--|----|---|----|---|---|---|---------|--|--|
| <b>食欲の秋</b> 秋も一段と深まり、おいしい食べ物が多いこの季節は、食欲も増してきます。朝食をしっかり食べて元気に登園しましょう。 |   |    |  | 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・筑前煮</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・味噌汁</li> </ul>         | 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉のしょうが焼き</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul> | 3   | 文化の日  | 4       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚汁うどん</li> <li>・きのこおにぎり</li> </ul> |  |
|  |   |    |  | 3時 | 牛乳・豆乳もち   | 3時 | 牛乳・バナナケーキ   | 3時  |   | 牛乳・自然菓子 |  |  |
| 6  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・秋野菜カレー</li> <li>・グリン野菜</li> <li>・キャベツのゆかり和え</li> </ul>                  | 7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚の幽庵焼き</li> <li>・かぶのサラダ</li> <li>・味噌汁</li> </ul>    | 8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌ラーメン</li> <li>・青菜のしらすのおにぎり</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>           | 9  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・白菜の塩昆布和え</li> <li>・中華風スープ</li> </ul>  | 10  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・煮魚</li> <li>・野菜のごま和え</li> <li>・味噌汁</li> </ul>                  | 11      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンピラフ</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>  |  |
| 3時   | 牛乳・りんごパイ  | 3時 | 牛乳・黒ごまプリン  | 3時 | 牛乳・小豆蒸しパン   | 3時 | 牛乳・さつまいもの豆乳煮  | 3時  | 牛乳・じゃが芋ドーナツ   | 3時      | 牛乳・自然菓子  |  |
| 13   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・おでん風煮</li> <li>・じゃこと野菜のきんぴら</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul> | 14 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚の竜田揚げ</li> <li>・切り干し大根サラダ</li> <li>・味噌汁</li> </ul> | 15 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉と根菜の甘酢炒め</li> <li>・ひじきの白和え</li> <li>・すまし汁</li> </ul> | 16 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉のしょうが焼き</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul> | 17  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚のポテト焼き</li> <li>・もやしとささみのかぼす和え</li> <li>・甘酒ミネストローネ</li> </ul> | 18      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚汁うどん</li> <li>・きのこおにぎり</li> </ul> |  |
| 3時   | お茶・鮭おにぎり  | 3時 | 牛乳・芋ようかん   | 3時 | 牛乳・全粒粉クッキー  | 3時 | 牛乳・バナナマフィン  | 3時  | 牛乳・マーマレードケーキ  | 3時      | 牛乳・自然菓子  |  |
| 20   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・秋野菜カレー</li> <li>・グリン野菜</li> <li>・キャベツのゆかり和え</li> </ul>                  | 21 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚の幽庵焼き</li> <li>・かぶのサラダ</li> <li>・味噌汁</li> </ul>    | 22 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌ラーメン</li> <li>・青菜のしらすのおにぎり</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>           | 23 | 勤労感謝の日  | 24  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・煮魚</li> <li>・野菜のごま和え</li> <li>・味噌汁</li> </ul>                  | 25      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンピラフ</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>  |  |
| 3時   | 牛乳・りんごパイ  | 3時 | 牛乳・黒ごまプリン  | 3時 | 牛乳・小豆蒸しパン   | 3時 |   | 牛乳・じゃが芋ドーナツ   | 3時  | 牛乳・自然菓子 |  |  |
| 27   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・おでん風煮</li> <li>・じゃこと野菜のきんぴら</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul> | 28 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚の竜田揚げ</li> <li>・切り干し大根サラダ</li> <li>・味噌汁</li> </ul> | 29 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉と根菜の甘酢炒め</li> <li>・ひじきの白和え</li> <li>・すまし汁</li> </ul> | 30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・白菜の塩昆布和え</li> <li>・中華風スープ</li> </ul>  | <b>食べ物の好き嫌い</b> 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ですが、味覚が発達してくると食べ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、楽しく食べることが1番ですね◎ |   |         |  |  |
| 3時   | お茶・鮭おにぎり  | 3時 | 牛乳・芋ようかん   | 3時 | 牛乳・全粒粉クッキー  | 3時 | 牛乳・さつまいもの豆乳煮  |   |   |         |  |  |

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。

がじゅまる保育園