

船堀中央保育園 平成28年度11月(霜月)献立表

* 乳児には午前中、牛乳等が出ます。
 * はクッキングメニューです。月組さんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。
 * 日々安心・安全の食材の使用ができるように心がけていますが、納入状況により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 また、毎日食材の産地を食育ボードに明記しているのをご確認ください。

	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
予定			避難訓練・野菜の日			
昼食	目標「元気に食べよう」 11月の献立は、秋野菜と冬野菜を多く取り入れた献立になっています。また、寒くなる時期なので、体が温まる根菜もたくさん入っています♪	・ミートソースパゲッティ ・水菜とハムのさっぱりサラダ ・根菜ポトフ ・みかん	・ご飯 ・納豆のかき揚げ ・白菜の柚香和え ・大根とほうれん草の味噌汁 ・フルーツゼリー		・ご飯 ・カシキの竜田揚げ ・千切り野菜(付)ミニトマト ・豚汁 ・りんご	・ご飯 ・肉じゃが ・若布のさっぱり和え ・青菜と玉葱の味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ		・五平餅 ・緑茶	・アップルUFO ・牛乳	・メロンパン ・牛乳	・果物 ・ビスケット ・牛乳	
日	7	8	9	10	11	12
予定		らっこ広場	野菜の日	0歳児、幼児健康診断	七五三献立	
昼食	・バターロール ・チキンと根菜のグラタン ・ツナ大根サラダ ・ジュリエンスープ ・柿	・桜えびご飯 ・白菜たっぷり寄せ鍋 ・小松菜と竹輪の胡麻和え ・柿	・油麩と白菜の中華丼 ・春雨サラダ ・中華風コーンスープ ・みかん	・ご飯 ・ポークチャップ ・白菜とりんごのヨーグルトサラダ ・さつま芋と玉葱の味噌汁 ・バナナ	・お赤飯 ・赤魚の西京焼き ・花人参の甘煮 ・ほうれん草と菊花のお浸し ・手まり麩と水菜のすまし汁 ・紅白ゼリー	・ご飯 ・たっぷり野菜の炒めもの ・中華サラダ ・春雨スープ ・柿
午後のおやつ	・昆布おにぎり ・白菜の浅漬け ・緑茶	・焼きいも ・牛乳	・いちごジャムサンド ・牛乳	・かき卵うどん ・緑茶	・お祝いケーキ ・千歳飴 ・牛乳	・せんべい ・バームクーヘン ・牛乳
日	14	15	16	17	18	19
予定	身体測定5、4、3歳	交流日・身体測定2、1、0歳	誕生会			
昼食	・胚芽ご飯 ・鯖の塩焼き ・胡瓜と若布の酢の物 ・のっぺい汁 ・ヨーグルト	・ミートソースパゲッティ ・水菜とハムのさっぱりサラダ ・根菜ポトフ ・みかん	・季節のお楽しみカレーライス ・パンキンサラダ ・ほかほかスープ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ・切り干し大根のサラダ ・なめこ豆腐の味噌汁 ・オレンジ	・ご飯 ・カシキの竜田揚げ ・千切り野菜(付)ミニトマト ・豚汁 ・りんご	・ご飯 ・肉じゃが ・若布のさっぱり和え ・青菜と玉葱の味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	・ワンタンスープ ・緑茶	・五平餅 ・緑茶	・アップルパイ ・ミルクティー	・さつま芋のカップケーキ ・紅茶	・メロンパン ・牛乳	・果物 ・ビスケット ・牛乳
日	21	22	23	24	25	26
予定	造形	法人相撲大会		0歳児、幼児健康診断		
昼食	・バターロール ・チキンと根菜のグラタン ・ツナ大根サラダ ・ジュリエンスープ ・柿	・桜えびご飯 ・白菜たっぷり寄せ鍋 ・小松菜と竹輪の胡麻和え ・柿		・ご飯 ・ポークチャップ ・白菜とりんごのヨーグルトサラダ ・さつま芋と玉葱の味噌汁 ・バナナ	・ご飯 ・カレイの西京焼き ・ほうれん草と錦糸卵のお浸し ・手まり麩と水菜のすまし汁 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・たっぷり野菜の炒めもの ・中華サラダ ・春雨スープ ・柿
午後のおやつ	・昆布おにぎり ・白菜の浅漬け ・緑茶	・じゃがバター ・牛乳		・かき卵うどん ・緑茶	・あんぱん ・牛乳	・せんべい ・バームクーヘン ・牛乳
日	28	29	30			
予定		よちよちらっこクラブ	野菜の日			
昼食	・胚芽ご飯 ・鯖の塩焼き ・胡瓜と若布の酢の物 ・のっぺい汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ・切り干し大根のサラダ ・なめこ豆腐の味噌汁 ・オレンジ	・油麩と白菜の中華丼 ・春雨サラダ ・中華風コーンスープ ・みかん	今月のテーマ野菜 ～白菜～ 主な栄養成分：豊富に含まれるカリウムは血圧を下げ、高血圧予防に効果を発揮します。 また、ビタミンCも多く、免疫力を強化し、かぜ予防や疲労回復の作用があります。 かぜの予防や初期症状には、白菜と豚肉を合わせた鍋がよく効きます。 甘味があり、くせのない淡泊な味は他の材料と調和がよく、調理法を選びません。		
午後のおやつ	・ワンタンスープ ・緑茶	・白菜チヂミ ・緑茶	・いちごジャムサンド ・牛乳			