



11月のこんだてひょう



令和2年
ひらた乳児保育園

| | 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 | 土 7 |
|----|---|---|---|---|---|--|
| 昼食 | 中華丼 大根のゆかり和え フルーツ しいたけのみそ汁 | 文化の日  | ごはん 魚の磯辺あげ 切干大根の煮物 ふのみそ汁 | ごはん 肉じゃが キャベツのドレッシング和え 大根のみそ汁 | ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 青菜とコーンの和え物 油あげのみそ汁 | 運動会  |
| 3時 | おにぎり 牛乳 | | チーズ えびせん 牛乳 | 人参ホットケーキ 牛乳 | いも天ぷら 牛乳 | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 昼食 | ひき肉と大豆のカレー 海藻サラダ フルーツ かきたまスープ | ごはん 豚肉ときのこのすき煮 ひじきの炒め煮 なめこ汁 コアラ組参観日 | ごはん 魚のきのこあんかけ 干草和え けんちん汁 | ごはん 鶏肉の照りやき 大根のごまサラダ さつまいものみそ汁 | ごはん ポークチャップ 三色酢の物 里いものみそ汁 |  |
| 3時 | ヨーグルト | おにまんじゅう 牛乳 | おにぎり 牛乳 | かぼちゃドーナツ 牛乳 | さつまいも入り団子 牛乳 | |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 昼食 | ごはん 鶏肉とかぼちゃのクリーム煮 ブロッコリーサラダ 高野豆腐のみそ汁 うさぎ組参観日 | ごはん 親子煮 ごぼうサラダ 白菜のみそ汁 | シーチキンごはん 魚の梅煮 白和え すまし汁 | ごはん 鶏肉のからあげ さつまいもサラダ 中華風コーンスープ | ごはん 豚肉ときのこのすき煮 ひじきの炒め煮 なめこ汁 コアラ組参観日 |  |
| 3時 | 大学いも 牛乳 | いりこ たまねぎスナック 牛乳 | アップルパイ 牛乳 | おにぎり 牛乳 | おにまんじゅう 牛乳 | |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 昼食 | 勤労感謝の日  | ミートスパゲッティ ツナサラダ フルーツ 野菜スープ | さつまいもごはん 魚のごま風味あげ れんこんサラダ 切干大根のみそ汁 | ごはん 炒り鶏 納豆和え かぶのみそ汁 | ごはん レバーの竜田あげ 白菜とりんごのサラダ かぼちゃのみそ汁 |  |
| 3時 | | おにぎり 牛乳 | じゃがいももち 牛乳 | フレンチトースト 牛乳 | そうめん汁 | |
| | 30 | <p>日が沈むのが日に日に早くなり、秋の深まりを感じますね。朝晩、寒い日が続きますが、体調を崩していませんか？風邪の原因は寒さや冷えではなく、鼻やのどからウイルスが入ることから起こるのがほとんどです。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まりウイルスが繁殖しやすくなります。風邪を引かないためにもタンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランス良く食事することが大切です。またそれに加え、手洗いうがいを徹底することがとても重要です。ますます寒くなる季節です。風邪に負けないよう元気に過ごしましょうね！</p> | | | | |
| 昼食 | ごはん 高野豆腐のあげ煮 磯香和え 豚汁 | | | | | |
| 3時 | マカロニきなこ 牛乳 | | | | | |