



11月のこんだてひょう



令和4年
ひらた乳児保育園

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食		ごはん タンドリーチキン なめたけ和え 野菜スープ	ごはん 魚のみそ煮 りっちゃんサラダ 豆腐のすまし汁		もみじごはん ちくわのかき揚げ ひじきと高野豆腐の煮物 豚汁	
3時		小魚大豆 牛乳	じゃが芋もち 牛乳		おにぎり 牛乳	
	7	8	9	10	11	12
昼食	中華丼 大根のごま酢和え フルーツ わかめスープ	ごはん 牛肉とごぼうの柳川風 しらす和え 白菜のみそ汁	ごはん 魚のカレー風味揚げ れんこんサラダ いものこ汁	おにぎり フルーツ 具たくさんみそ汁	ごはん 豆腐と納豆の団子揚げ さつま芋サラダ 鶏ごぼう汁	おにぎり みそ汁
3時	おにぎり 牛乳	コロコロおさつ 牛乳	クラッカー、小魚せんべい 牛乳	ミニあんぱん 牛乳	にゅうめん	
	14	15	16	17	18	19
昼食	ポークライス ひじきのマリネ 白菜とベーコンのスープ	ごはん さつまいもコロッケ ささみの梅肉和え きのこのすまし汁	栗ごはん 魚のみぞれ煮 じゃが芋の煮物 ニラともやしのみそ汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁	ごはん 豚肉のケチャップ煮 マカロニサラダ 大根スープ	おにぎり みそ汁
3時	きなこ団子 牛乳	ツナサンド 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	塩せんべい 牛乳	おにぎり 牛乳	
	21	22	23	24	25	26
昼食	きのこクリームスパゲッティ フレンチサラダ フルーツ かきたまスープ	ごはん 魚のきのこあんかけ 大根と水菜のサラダ 厚揚げのみそ汁		ごはん 豆腐ステーキ 白菜とひじきのそぼろ煮 さつま芋のみそ汁	ごはん れんこんハンバーグ カニカマサラダ じゃが芋のみそ汁	おにぎり みそ汁
3時	おにぎり 牛乳	大学芋 牛乳		ロールクッキー、ウエハース 牛乳	コーンパンケーキ 牛乳	
	28	29	30	寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいですが、やはり体調管理には気を付けたいですね。かぜの原因の多くはウイルス感染です。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ってウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂質、ビタミンC(ピーマン、ブロッコリーなど)、ビタミンA(人参、かぼちゃなど)の四つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。		
昼食	親子丼 ほうれん草の白和え 春雨スープ	ごはん おでん風煮込み みそドレッシング和え すまし汁	ごはん 筑前煮 チンゲン菜のおかか和え なめこ汁			
3時	フレンチトースト 牛乳	さつま芋かりんとう 牛乳	りんご蒸しパン 牛乳			

※献立変更する場合があります。