



11月予定献立表



＜平成30年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	木	ご飯・味付けのり・魚のチーズ焼き・白菜サラダ・すまし汁・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ ウエハース	さつまいものごま団子
2	金	ご飯・ホイコーロー・かぼちゃのソテー・白菜スープ・ヨーグルト	うずら卵	フルーツ ポーロ	抹茶とチョコの スコーン
3	土	【文化の日】			
5	月	ご飯・鶏肉のマヨ焼き・おかか和え・すまし汁・フルーツ	きな粉	フルーツ ビスケット	わらびもち
6	火	ガパオライス・春雨サラダ・トムヤムクン風スープ・フルーツ	茹でブロッコリー	さつまいもの バター焼き	チーズハットグ
7	水	＜おにぎりパーティー＞ おにぎり(4・5才)・ご飯(3才以下)・おでん・塩昆布和え・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツ せんべい	にんじんホットケーキ
8	木	メロンパン・鮭の南蛮漬け・チーズサラダ・コーンスープ・ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ ポーロ	さつまいもの パタースティック
9	金	きのこの炊き込みご飯・筑前煮・ごま和え・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	ゼリー・ ウエハース
10	土	＜参観日・おたのしみ会＞		さつまいもの バター焼き	
12	月	ご飯・やみつきチキン・ツナサラダ・スープ・フルーツ	ふりかけ	フルーツ せんべい	もちもちチーズパン
13	火	栗ご飯・魚フライ・きのこ和え・豚汁・フルーツ	チーズキッス	フルーツ クラッカー	サブレ
14	水	ご飯・ふりかけ・レンコンの鶏つくね・しらす和え・すまし汁・ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ ウエハース	さつまいもマフィン
15	木	クリームスパゲティ・トンテキ・大根サラダ・ゼリー	茹でブロッコリー	フルーツ ポーロ	きな粉ドーナツ
16	金	＜誕生日会＞		フルーツ せんべい	ケーキ
17	土	豚丼・すまし汁・フルーツ	豆腐	フルーツ ビスケット	
19	月	納豆ご飯・鮭のきのこ蒸し・酢の物・みそ汁・ゼリー	しらす干し	フルーツ クラッカー	ジャムサンド
20	火	ハヤシライス・グリーンサラダ・チーズキッス・ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ ウエハース	パウンドケーキ
21	水	＜お弁当の日＞		フルーツ ビスケット	マシュマロおこし
22	木	ラーメン・鶏肉の塩唐揚げ・ナムル・フルーツ	チーズキッス	フルーツ ポーロ	鮭おにぎり
23	金	【勤労感謝の日】			
24	土	牛丼・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	
26	月	ご飯・チーズインハンバーグ・コールスロー・みそ汁・フルーツ	味付けのり	フルーツ ウエハース	おしるこ
27	火	＜さんまパーティー＞ さつまいもご飯・さんまの塩焼き・納豆和え・すまし汁・フルーツ	うずら卵	フルーツ ポーロ	ピザ風ぎょうざ
28	水	肉うどん・カミカミサラダ・チーズキッス・ゼリー	乾わかめ	フルーツ ビスケット	ボンデリング
29	木	＜バイキング(4.5歳)＞ わかめご飯・とり天・ブチトマト・梅おかか和え・中華スープ・フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	スイートポテトパイ
30	金	きな粉ご飯・さばの照り焼き・おひたし・みそ汁・ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ クラッカー	チヂミ

11月8日は
いい歯の日

よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

～タイ料理～

ガパオライス・・・「ガパオ」というバジルと鶏肉を炒めてご飯にのせた、タイでは一般的な料理です。

トムヤムクン・・・世界3大スープの1つで、タイ語で「トム」＝煮込む、「ヤム」＝混ぜる、「クン」＝エビという意味です。