

予定献立表

ながかみ保育園

2022年11月

★11月の旬★

さつまいも・里芋・きのこ類・長ねぎ・かぶ・人参・大根・ごぼう・白菜・
ほうれん草・春菊・ブロッコリー・カリフラワー・柿・りんご・みかん・鮭・さば

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	464	17.6	14.5	1.7
3～5歳児	499	18.9	15.6	1.9

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

日(月)	1日(火) 引き渡し訓練	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
♡	にぼし・牛乳	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ	♡	♡ バナナ・牛乳	♡
	さくらごはん 豚汁 果物 	♡ ミートソーススパゲッティ コロコロサラダ チンゲン菜のスープ 果物	 親子遠足 文化の日	♡ 麦ごはん 豚ばら大根 ピーマンと舞茸とちくわの炒め物 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁	おたのしみ
☆	☆ ビスコ・牛乳	☆ きなこサンド・牛乳	☆	☆ ポンデケージョ・牛乳	☆
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
♡ せんべい・牛乳	♡ にぼし・牛乳	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ	♡ ふかし芋・牛乳	♡ バナナ・牛乳	♡
♡ ごはん 鶏肉のマーメレード焼き グリーンサラダ キャベツの味噌汁	お弁当の日	♡ ごはん 魚の西京焼き ひじきとレンコンサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	♡ ごはん 鶏むね肉と秋野菜の甘酢あん にんじんしりしり 玉ねぎとほうれん草の味噌汁	♡ 手作りパン 白菜クリームシチュー ビーンズサラダ チーズ	おたのしみ
☆ パインゼリー・牛乳	☆ りんごのショートブレッド・牛乳	☆ ビーフン・牛乳	☆ お汁粉・牛乳	☆ パセリピラフ・牛乳	☆
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
♡ せんべい・牛乳	♡ にぼし・牛乳	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ	♡ ふかし芋・牛乳	♡ バナナ・牛乳	♡
♡ 焼肉丼 わかめの酢の物 長ネギとかぶの味噌汁 果物	♡ 味噌ラーメン 青菜のごま和え 果物 	♡ 里芋ごはん 魚の塩焼き 昆布のきんぴら 玉ねぎとさつまいもの味噌汁	♡ ごはん 鶏団子の中華鍋 ブロッコリーのサラダ 果物	♡ 手作りパン ポークビーンズ スパゲティサラダ チーズ	おたのしみ
☆ バイクドポテト・牛乳	☆ お赤飯・牛乳	☆ 杏仁豆腐	☆ ほうれん草とチーズのパンケーキ・牛乳	☆ おでん	☆
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金) 誕生会	26日(土)
♡ せんべい・牛乳	♡ にぼし・牛乳	♡	♡ ふかし芋・牛乳	♡ バナナ・牛乳	♡
♡ ごはん ほうれん草のオムレツ ツナサラダ 白菜のスープ	♡ 納豆玄米ご飯 筑前煮 だいごんのゆかり和え 長ネギとわかめの味噌汁	♡ 勤労感謝の日	♡ ごはん 豆乳鍋 キャベツときゅうりの塩昆布和え 果物	♡ バターチキンカレー 千切りサラダ チーズ	おたのしみ
☆ さつまいも入りごまがらめ・牛乳	☆ かぼちゃドーナッツ・牛乳	☆	☆ にんじんポタージュ・クラッカー	☆ ココア蒸しパン・牛乳	☆
28日(月)	29日(火)	30日(水)	<p>感謝の気持ちを持って食事をしましょう</p> <p>11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。毎日何気なく食べている食事ですが、私たちの食生活は多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて行い、食事を大切にいただきましょう。</p> <p>●いただきます：「食べ物・生き物の命をいただきます」「私たちの命にさせていただきます」という命への感謝の気持ちが込められています。</p> <p>●ごちそうさま：「馳走」という言葉が表すように、食材を育てたり、調理したり、駆け回っていただきありがとうございます。という意味が込められています。</p> 		
♡ せんべい・牛乳	♡ にぼし・牛乳	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ			
♡ ごはん 厚揚げの中華煮 小松菜とじゃこの和え物 えのきとしいたけの味噌汁	♡ かき揚げうどん 白和え 果物	♡ ごはん 魚の香味焼き ごまだれサラダ すいとん汁			
☆ ヨーグルトパン・牛乳	☆ 五平餅・牛乳	☆ マカロニグラタン			

◆お弁当の日：
11月8日(火)

◆ファミリーデー：14日～18日

- いただきます：「食べ物・生き物の命をいただきます」「私たちの命にさせていただきます」という命への感謝の気持ちが込められています。
- ごちそうさま：「馳走」という言葉が表すように、食材を育てたり、調理したり、駆け回っていただきありがとうございます。という意味が込められています。



