



予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	458	16.5	14.1	1.7
3~5歳児	473	17.1	14.7	1.8



令和6年11月

			1日(金)		2日(土)
			♡ チーズクラッカー・牛乳 バターライス ポークビーンズ パスタサラダ 果物		秋のイベント
			☆ キャラメルラスク・牛乳		
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
振替休日	♡ いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 豚肉のごまだれ焼き ほうれん草サラダ お麩とわかめの味噌汁	♡ かぼちゃクッキー・牛乳 非常食メニュー ・紙コップパン ・具だくさんスープ	♡ 鉄入りクッキー・飲むヨーグルト ジャージャー麺 さつまいものサラダ 果物	♡ クラッカー・牛乳 ご飯 筑前煮 五色和え とうがんとえのきの味噌汁	♡ おたのしみ ながかみこども園
	☆ れんこんもち・牛乳	☆ ハーベスト・牛乳	☆ スコーン・牛乳	☆ ヨーグルトケーキ・牛乳	☆ おたのしみ
11日(月)	12日(火) ファミリーデー	13日(水) ファミリーデー	14日(木) ファミリーデー	15日(金)	16日(土)
♡ おせんべい・牛乳 ご飯 牛肉とちくわのしぐれ煮 切干大根の中華風サラダ キャベツとしめじの味噌汁	♡ チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト ご飯 鶏肉と秋野菜の甘酢あん 小松菜のごま和え なすと油揚げの味噌汁	♡ ビスケット・牛乳 ご飯 擬製豆腐 大根とかぶの甘酢和え さつまいもと玉ねぎの味噌汁	♡ 豆乳クッキー・飲むヨーグルト ロールパン 白菜のクリームシチュー 千切り野菜のサラダ 果物	♡ チーズクラッカー・牛乳 お赤飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう 豆腐とみつばのすまし汁	♡ おたのしみ ながかみこども園
☆ 黒蜜きなこポップコーン・牛乳	☆ ベーコンとチーズの蒸しパン・牛乳	☆ きなこクッキー・牛乳	☆ 塩昆布焼きそば・牛乳	☆ ツナとじゃがいものおやき・牛乳	☆ おたのしみ
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
♡ おせんべい・牛乳 焼肉丼 春雨と炒り卵のサラダ 白菜とわかめの味噌汁	♡ いもけんぴ・飲むヨーグルト あんかけ肉野菜うどん じゃがいものチーズ焼き 果物	♡ かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 魚のムニエル ひじきのサラダ なめこ汁	♡ ゴーフレット・飲むヨーグルト ご飯 味噌鍋 きゅうりとわかめの酢の物 果物	♡ クラッカー・牛乳 お弁当の日	♡ 勤労感謝の日
☆ フルーツヨーグルト・クラッカー	☆ 中華おこわ	☆ 焼きいも・牛乳	☆ ごまがらめ・牛乳	☆ マドレーヌ・牛乳	
25日(月)	26日(火) 誕生会	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
♡ おせんべい・牛乳 ご飯 じゃこと三つ葉の厚焼き卵 パリパリサラダ 大根と玉ねぎの赤だしの味噌汁	♡ 魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト ご飯 チンジャオロースー 三色ナムル 春雨入りの中華スープ	♡ ビスケット・牛乳 ご飯 石狩鍋 ひじきとちくわの煮物 果物	♡ 鉄入りクッキー・飲むヨーグルト ご飯 さつまいもと鶏肉の炒め煮 大根の味噌マヨサラダ 青菜とえのきのすまし汁	♡ チーズクラッカー・牛乳 バターチキンカレー お豆のサラダ 果物	♡ おたのしみ ながかみこども園
☆ ヨーンクリームスープ・クラッカー	☆ カステラ・牛乳	☆ バイクドポテト・牛乳	☆ チーズとパセリのパイ・牛乳	☆ きこのピザトースト・牛乳	☆ おたのしみ

食事で風邪を予防しましょう！



風邪の原因は、鼻やのどからウイルスが入ることで起こります。
風邪を防ぐためにも、**バランスの良い食事**とウイルスに対する抵抗力・免疫力を高める**ビタミン・ミネラルをとる**ことが大切です。
また、**手洗いうがい**も再度徹底しましょう！
ビタミンA（緑黄色野菜・牛乳など）…鼻やのどなどの粘膜を保護します。
ビタミンC（果物・いも類など）…ウイルスに対する抵抗力を高めます。

長寿を願う千歳飴

11月15日は**七五三**です。昔は子どもが7歳までに亡くなることもめずらしくなく、無事に育って長生きしてほしいという願いから、子どもの成長の節目をお祝いし、千歳飴が食べられるようになりました。千歳飴の袋には、長寿を意味する鶴と亀が描かれています。



- ♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ
- ◆ ファミリーデー 11月12日(火) 11月13日(水) 11月14日(木)
- ◆ 誕生会 11月26日(火)
- ※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 徳本