



# ～もりのキッチン～

令和2年度  
11月号  
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
<b>2</b> 魚の葱味噌焼き・さつまいの粉吹き 切昆布の当座煮 かき玉汁 かき 9時 チーズ 3時 おからとブルーのスコーン	<b>3</b>  文化の日	<b>4</b> レバーの甘辛炒め ポテトサラダ 味噌汁 りんご	<b>5</b> 厚揚げと鶏肉のケチャップ煮 ごぼうサラダ コンソメスープ みかん	<b>6</b> 魚の竜田揚げ・ブロッコリー ひじきの華風和え 味噌汁 みかん	<b>7</b> 三色丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁 バナナ
9時 チーズ 3時 おからとブルーのスコーン	9時 3時	9時 ビスケット 3時 みたらし団子	9時 せんべい 3時 フルーツヨーグルト	9時 かんぱん 3時 なかよしサンド	9時 クッキー 3時 パン
<b>9</b> 手作りふりかけ 豚肉の生姜焼き さつまいのサラダ 味噌汁 梨	<b>10</b> チキンステーキ・蒸し南瓜 蓮根のきんぴら かぶとウィンナーのホット かき	<b>11</b> 甘いいりこ 親子焼き 白菜のおかか和え 味噌汁 みかん	<b>12</b> 豆腐ハンバーグきのこソースかけ 大根なます 卵スープ りんご	<b>13</b> 赤飯 魚フライ・ブロッコリー もやしナムル 味噌汁 みかん	<b>14</b> 親子丼 磯粉吹き芋 すまし汁 みかん
9時 ビスコ 3時 スキムクッキー	9時 クラッカー 3時 ココアもち	9時 かりんとう 3時 スイートポテト	9時 せんべい 3時 ぜんざい	9時 クッキー 3時 納豆ラスク	9時 ビスコ 3時 カステラ
<b>16</b> きのこカレー 福神漬け ブロッコリーのホットサラダ 梨	<b>17</b> チキンのトマト煮込み 白菜とりんごのサラダ ジュリアンスープ みかん	<b>18</b> かえり炒め お好み焼き風卵焼き 蓮根の白和え 中華スープ みかん	<b>19</b> 魚の香味蒸し・トマト 青菜のおかか和え 味噌汁 りんご	<b>20</b> 高野豆腐のオランダ煮 ワカメの酢の物 味噌汁 みかん	<b>21</b> ハヤシライス 福神漬け スパゲティサラダ バナナ
9時 えびせん 3時 レズン蒸しパン	9時 あられ 3時 じゃが丸くん	9時 チーズ 3時 塩昆布おにぎり	9時 ビスケット 3時 おからクッキー	9時 ウェハース 3時 フレンチトースト	9時 せんべい 3時 パン
<b>23</b>  勤労感謝の日	<b>24</b> かえり炒め チーズ入りオムレツ 野菜ソテー コンソメスープ りんご	<b>25</b> けんちん煮 ひじきのマヨ和え 味噌汁 梨	<b>26</b> 魚のおろし煮・南瓜の甘煮 根菜のきんぴら 味噌汁 みかん	<b>27</b> 元氣ナゲット・トマト 切り干し大根の酢の物 すまし汁 みかん	<b>28</b> 牛丼 ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁 バナナ
9時 3時	9時 かんぱん 3時 お芋プリン	9時 クラッカー 3時 きつねうどん	9時 クッキー 3時 りんごのケーキ	9時 せんべい 3時 黄粉ラスク	9時 かりんとう 3時 パン
<b>30</b> 手作りふりかけ 炒り卵のミートソースかけ 白菜のじゃこ和え コンソメスープ みかん	★ 	★ 	★ 	★ 	★ 
9時 かんぱん 3時 ひじきおにぎり	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳、又は麦茶です。
- ★甘辛いりこ・かえりいりこ・手作りふりかけ等でカルシウムを強化しています。



11月7日頃は立秋です。  
日差しが弱まり、日もますます短くなって、空気も冷たく感じられるようになります。  
風邪をひきやすくなる時期でもあるので、注意が必要です。  
元気に登園できるよう、バランスの良い食事を心がけましょ



生まれてから成人するまでには、元気に成長することをお祈りするさまざまな行事があります。その一つが、七五三です。地方によって異なりますが、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7才にお祝いします。保育園では13日(金)にお赤飯を食べてお祝いをします。

