



～もりのキッチン～

令和3年度
11月号
げんきな森中央保育園



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|--|--|
| 1 チキンのトマト煮込み さつま芋のサラダ ジュリアンスープ 果物 | 2 チーズ 牛丼 キャベツの昆布和え 果物 | 3 | 4 甘辛いりこ チャーチン 白雪ひじき 味噌汁 果物 | 5 魚の竜田揚げ さつま芋の粉吹き 胡瓜の酢の物 味噌汁・果物 | 6 大豆入りカレー 福神漬け 切り干し大根の煮物 果物 |
| 9時 あられ 3時 肉うどん | 9時 クッキー 3時 アップルパイ | 9時 3時 | 9時 かりんとう 3時 南瓜饅頭 | 9時 ポーロ 3時 黄粉トースト | 9時 せんべい 3時 パン |
| 8 玄米フレークチキン 人参の甘煮 ひじきの華風和え 卵スープ・果物 | 9 チーズ ミネストローネ 切り干し大根のそぼろ炒め 果物 | 10 魚のピカタ・ブロッコリー 野菜の納豆和え 味噌汁 果物 | 11 手作りふりかけ レバーの味噌炒め スパゲティーサラダ ワカメスープ 果物 | 12 高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 味噌汁 果物 | 13 かえり炒め 親子丼 ジャーマンポテト 果物 |
| 9時 かりんとう 3時 じゃが丸くん | 9時 かんぱん 3時 おからマフィン | 9時 チーズ 3時 鶏飯おにぎり | 9時 クッキー 3時 チーズスカロップ | 9時 ウェハース 3時 じゃこトースト | 9時 黒棒 3時 カステラ |
| 15 鶏肉の南部焼き さつま芋の甘煮 コールスローサラダ 味噌汁・果物 | 16 チーズ プルコギ丼 大豆入り煮昆布 果物 | 17 甘辛いりこ カルシウム卵焼き 春雨サラダ ジュリアンスープ 果物 | 18 豚肉の生姜焼き 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 果物 | 19 豆腐のふわふわ揚げ ポイルキャベツ 南瓜の煮もの 果物 | 20 ハヤシライス 福神漬け 白菜のごま和え 果物 |
| 9時 サブレ 3時 赤飯おにぎり | 9時 ビスコ 3時 青のリクッキー | 9時 クラッカー 3時 トマト蒸しパン | 9時 おかき 3時 田舎ぜんざい | 9時 ビスケット 3時 フレンチケーキ | 9時 クッキー 3時 パン |
| 22 チーズ 魚のパセリオイル焼き ごぼうサラダ さつま芋の粉吹き 味噌汁・果物 | 23 | 24 ピザ風卵焼き ブロッコリー 野菜のごま和え すまし汁・果物 | 25 パン クリームシチュー 切り干し大根サラダ 果物 | 26 ささ身フライ トマト ピーマンのおかか和え 味噌汁・果物 | 27 かえり炒め 麻婆丼 白菜の海苔和え 果物 |
| 9時 クラッカー 3時 牛乳もち | 9時 3時 | 9時 クラッカー 3時 大豆といりこの鮎煮 | 9時 かんぱん 3時 ココアクッキー | 9時 かんぱん サーモンのクリームパスタ | 9時 かりんとう 3時 パン |
| 29 チーズ カレー肉じゃが ツナの和風サラダ 味噌汁 果物 | 30 ポークビーンズ ししゃも 野菜ナムル 果物 | ★ | ★ | ★ | ★ |
| 9時 ポーロ 3時 ホリホリスティック | 9時 せんべい 3時 雑炊 | 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・手作りふりかけ・かえり炒め・チーズで鉄分、カルシウムを強化しています。
- ★旬の果物が出ます。



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才にお祝いをします。
保育園では13日(金)にお赤飯を食べてお祝いをします。



おおいた食の日

11月19日は「おおいた食の日」です。みんなで一緒に食卓を囲もう！共食のすすめ！

- 共食ってなに？
- 家族や友人、地域の方々など誰かと一緒に食事をするをいいます。
- 共食をすることのメリット
- 誰かと一緒に食事をする機会の多い人は、健康状態が良好な傾向にあります。



- 共食のポイント
- ①食事のあいさつを忘れずに
- ②会話を楽しむ
- ③食事の準備や片づけも一緒に
- ④地域の共食の場を活用