



# ～もりのキッチン～

令和4年度  
11月号  
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
★ 	<b>1</b> チーズ 豚肉の生姜焼き ひじきの華風和え すまし汁 果物	<b>2</b> チャーチン・トマト 白雪ひじき 味噌汁 果物	<b>3</b>  文化の日	<b>4</b> パン 魚の唐揚げきのこあんかけ ニラ玉・焼き南瓜 味噌汁 果物	<b>5</b> げんきな森 フェスⅡ 
	9時 クッキー 3時 アップルパイ	9時 あられ 3時 人参マフィン		9時 ボーロ 3時 黒ごまラスク	9時 3時
<b>7</b> 麻婆豆腐 小松菜の錦和え すまし汁 果物	<b>8</b> なかよし遠足 	<b>9</b> キンシュ風卵焼き・トマト さつま芋の甘辛煮 ワカメスープ 果物	<b>10</b> 魚のもみじ焼き・粉吹き芋 切干大根煮 味噌汁 果物	<b>11</b> まさご揚げ・さつま芋 小松菜とウインナーのソテー すまし汁 果物	<b>12</b> 秋野菜カレー 福神漬け もやしのナムル 果物
9時 かりんとう 3時 フルーツヨーグルト	9時 かんぱん 3時 ソーダブレッド	9時 チーズ 3時 チョコチップスコーン	9時 クッキー 3時 そぼろおにぎり	9時 ウェハース 3時 ソーセイジドッグ	9時 黒棒 3時 パン
<b>14</b> 煮魚・大根の煮付け ポパイサラダ 味噌汁 果物	<b>15</b> 甘辛いりこ 白菜と肉団子のスープ ごまじゃこサラダ 赤飯おにぎり 果物	<b>16</b> 挽肉と秋野菜の卵焼き 白菜のおかか和え・トマト ジュリアンスープ 果物	<b>17</b> 魚のムニエル・焼き南瓜 野菜の納豆和え 味噌汁 果物	<b>18</b> パン 揚げ鶏の南蛮漬け・トマト セロリとごぼうの金平 すまし汁 果物	<b>19</b> 混ぜ込みビビンバ 白菜の海苔和え ワカメスープ 果物
9時 サブレ 3時 ほろほろクッキー	9時 ビスコ 3時 まんじゅう	9時 クラッカー 3時 焼きそば	9時 おかき 3時 田舎ぜんざい	9時 ビスケット 3時 スイートポテト	9時 クッキー 3時 カステラ
<b>21</b> 豆腐の中華炒め 南瓜の甘煮 味噌汁 果物	<b>22</b> 魚の味噌チーズ焼き 人参の甘煮 大豆サラダ すまし汁・果物	<b>23</b> 勤労感謝の日 	<b>24</b> 菓ごもり卵・ししゃも レンコンの煮付け コンソメスープ 果物	<b>25</b> 唐揚げ・トマト ブロッコリーのホットサラダ 味噌汁 果物	<b>26</b> ハヤシライス 福神漬け 白菜のごま和え 果物
9時 クラッカー 3時 牛乳もち	9時 クラッカー 3時 豆乳スパゲティ	9時 3時	9時 かんぱん 3時 大豆といりこの餡煮	9時 かんぱん 3時 人参ジャムサンド	9時 かりんとう 3時 パン
<b>28</b> チーズ 高野豆腐の卵とじ 青梗菜の中華サラダ 味噌汁 果物	<b>29</b> 鮭のオイル焼き・トマト ワカメの酢の物 春雨スープ 果物	<b>30</b> ハンバーグ・ブロッコリー 五目大豆 コンソメスープ 果物	★ 	★ 	★ 
9時 ボーロ 3時 黒糖蒸しパン	9時 せんべい 3時 スイートケーキ	9時 クッキー 3時 メルティフレーク	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です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこ・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15日(火)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