



# ～もりのキッチン～

令和5年度  
11月号  
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
★ 	★ 	1 手作りふりかけ にら豚 ツナの和風サラダ 味噌汁 果物	2 鶏肉の塩麴焼き・焼き南瓜 ほうれん草としめじのおろし和え すまし汁 果物	3 	4 カレーライス 福神漬け コールスローサラダ 果物
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
6 お好み焼き風卵焼き・トマト ごぼうと蓮根の金平 味噌汁 果物	7 甘辛いりこ 豚肉のプルコギ風 さつま芋のサラダ わかめスープ 果物	8 手作りふりかけ 麻婆豆腐 ドレッシングサラダ すまし汁 果物	9 カレー肉じゃが ツナと大根の和え物 味噌汁 果物	10 魚のフライ・人参グラッセ ほうれん草の白和え コンソメスープ 果物	11 親子丼 ジャーマンポテト 味噌汁 果物
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
13 魚のソース煮・人参の甘煮 切干大根の納豆和え 味噌汁 果物	14 手作りふりかけ レバーの味噌炒め 白菜のおかか和え すまし汁 果物	15 まさご焼き・トマト 小松菜のウインナー炒め 味噌汁 果物	16 ししゃも 巣ごもり卵 根菜の煮付け 中華スープ 果物	17 パン 高野豆腐のオランダ煮 わかめの酢の物 コンソメスープ 果物	18 野菜スープ さつま芋の甘煮 おにぎり・たくあん 果物
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
20 魚のムニエル・ブロッコリー 小松菜の華風和え わかめスープ 果物	21 手作りふりかけ 厚揚げのケチャップ煮 ごぼうサラダ 味噌汁 果物	22 甘辛いりこ チャーチン ブロッコリーの和え物 すまし汁 果物	23 	24 玄米フレークチキン ひじきの炒め物 コンソメスープ 果物・トマト	25 鶏飯・べったら漬け キャベツの塩昆布和え 味噌汁 果物
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
27 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ 春雨の酢の物 味噌汁 果物・トマト	28 煮豆 魚のおろし煮 粉吹き芋 きのこのベーコン炒め すまし汁・果物	29 甘辛いりこ チキンのトマト煮込み 切昆布の煮物 味噌汁 果物	30 キッシュ風卵焼き・トマト 里芋のゴママヨ和え コンソメスープ 果物	★ 	★ 
9時 3時	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です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこで鉄分、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歳にお祝いします。  
保育園では15日(水)に紅白蒸しパン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。みんなと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