



～もりのキッチン～

令和6年度
11月号
社会福祉法人中央福祉会
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
★ 	★ 	★ 	★ 	1 まさご揚げ ブロッコリー 白菜のおかか和え コンソメスープ・果物	2 焼肉丼 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
4 振替休日	5 手作りふりかけ けんちん煮 ほうれん草のナムル 味噌汁 果物	6 野菜たっぷりカレー スパゲティサラダ 福神漬け 果物	7 かえりいりこ 親子焼 蒟蒻の金平 すまし汁 果物	8 魚の竜田揚げ きのこ炒め・南瓜の粉吹き 味噌汁 果物	9 中華丼 キャベツと鮭の和え物 すまし汁 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
11 レバーの甘辛炒め わかめの酢の物 味噌汁 果物	12 手作りふりかけ 魚の味噌焼き ブロッコリーホットサラダ 卵スープ 果物	13 炒り卵のきのこソースかけ ひじきとチーズのサラダ コンソメスープ 果物	14 煮豆 魚と南瓜の煮付け ポパイサラダ 味噌汁 果物	15 高野豆腐のオランダ煮 白菜の塩昆布和え コンソメスープ 果物	16 混ぜ込みビビンバ 胡瓜のナムル わかめスープ 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
18 ひじき入り炒り豆腐 ポテトサラダ 味噌汁 果物	19 手作りふりかけ 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 果物	20 キッチン風卵焼き・トマト ブロッコリーの塩昆布マヨ和え 味噌汁 果物	21 甘辛いりこ 豆腐ハンバーグ・ブロッコリー 紫キャベツと白菜のマリネ 味噌汁 果物	22 パン 魚のフライタルタルソースかけ ほうれん草の白和え すまし汁 果物	23 勤労感謝の日
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
25 豚肉のプルコギ風 和風サラダ 春雨スープ 果物	26 手作りふりかけ 魚のムニエル さつま芋の粉吹き 華風和え 味噌汁・果物	27 おもちゃ丸め会 けんちん汁 春雨のさっぱり和え おにぎり・たくあん 果物	28 ししゃも 鶏肉の塩麴焼き 大豆サラダ 味噌汁 果物	29 豆腐のふわふわ揚げ ひじきの炒め煮 コンソメスープ 果物・トマト	30 高菜ピラフ 鉄分サラダ 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

- ★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。



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することをいいます。
- 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