11月 ～もりのキッチン～

令和8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	
2 ふりかけ 魚のおろし煮 小松菜のベーコン炒め 味噌汁 果物		3 		4 ツナ入り卵焼き/トマト スパゲティサラダ ワカメスープ 果物		5 かえりいりこ チキンのトマト煮 わかめの酢物 ミルクスープ 果物		6 		7 豚そぼろ丼 ゴマサラダ すまし汁 果物	
9時	あられ	9時		9時	クラッカー	9時	かりんとう			9時	せんべい
3時	みかんゼリー	3時		3時	バナナマフィン	3時	もも太郎のきび団子			3時	パン
9 甘辛いりこ お好み焼き風卵焼き ほうれん草としめじのおろし和え 中華スープ 果物		10 魚の塩麹焼き /ブロッコリー ごぼうと蓮根のきんぴら 味噌汁 果物		11 ふりかけ 豚肉のプルコギ風 さつま芋のサラダ コンソメスープ 果物		12 豆腐ハンバーグ(きのこソース) 大豆入り煮昆布 すまし汁 果物		13 魚のフライ /トマト ほうれん草の白和え 卵スープ 果物		14 ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ 福神漬け 果物	
9時	かりんとう	9時	かんぱん	9時	せんべい	9時	クッキー	9時	ウェハース	9時	ビスケット
3時	フルーツポンチ	3時	黄粉団子	3時	メルティフレーク	3時	じゃが丸くん	3時	紅白饅頭	3時	お菓子
16 魚のソース煮 /南瓜の甘煮 きゃべつの納豆和え 味噌汁 果物		17 ししゃも 巣ごもり卵 里芋のゴママヨ和え 春雨スープ 果物		18 ニラ豚 白菜のおかか和え 味噌汁 果物		19 煮豆 玄米フレークチキン /ブロッコリー 蓮根の煮付け すまし汁 果物		20 高野豆腐のオランダ煮 青菜のウインナー炒め ワカメスープ 果物		21 卵丼 春雨の酢物 味噌汁 果物	
9時	サブレ	9時	ビスコ	9時	クラッカー	9時	おかき	9時	ビスケット	9時	クッキー
3時	りんごのケーキ	3時	ウインナーロール	3時	カルピスゼリー	3時	卵サンド	3時	ストーンクッキー	3時	パン
23 		24 野菜カレー コールスローサラダ 福神漬け 果物		25 甘辛いりこ 厚揚げのケチャップ煮 ごぼうサラダ 味噌汁 果物		26 魚のムニエル/さつま芋の粉吹き 白菜の梅肉和え 卵スープ 果物		27 ふりかけ まさご揚げ/トマト 昆布と切干大根の煮付け すまし汁 果物		28 鶏飯 ツナの和風サラダ 味噌汁 果物	
		9時	サブレ	9時	クラッカー	9時	せんべい	9時	かんぱん	9時	かりんとう
		3時	スイートポテト	3時	黒糖蒸しパン	3時	きのこスパ	3時	ココア餅	3時	お菓子
30 パン キッシュ風卵焼き/粉吹き芋 ブロッコリーの和え物 コンソメスープ 果物		★		★		★		★		★	
9時	ボーロ										
3時	塩昆布おにぎり										



★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・ししゃもでカルシウムを強化しています。



11月15日の七五三は、三歳・五歳・七歳の子どものこれまでの成長に感謝し、今後の健康とすこやかな成長を願う日本の伝統行事です。
保育園では、13日のおやつに「紅白饅頭」を予定しています。





11月6日（金）は秋フェスです。

前日の11月5日おやつでは「もも太郎のきび団子」を食べて、力をつけます。

