



11月

よていこんだてひょう

3歳以上児(たんぽぽ組 ひまわり組 ふじ組)

いわさきこども園

	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
午前			食事は栄養のバランスや食べるタイミングなどによって、体の状態がかわってくる大切なものです。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせた栄養バランスの良い食事、しっかりとした体をつくりましょう。		牛乳	牛乳	文化の日
昼食	11月6日(火)は、おゆうぎ会リハーサルのため給食がありません。お弁当・おはしおしぼりの準備をお願いします。ご協力お願いします。 *今月のごはんのいない日は22日です*			ハッシュドポーク マカロニサラダ ミニトマト ぶどうジュース	ふりかけ 春雨スープ チキンマーマレード煮 彩りおひたし ヨーグルト		
午後				はちみつレモンゼリー 揚一番	幼児牛乳 野菜スナック		
	5	6	7	8	9	10	
午前	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	幼児牛乳	おゆうぎかい お菓子のおみやげがあります 	
昼食	しそ昆布 もやしの味噌汁 赤魚の煮つけ スイートポテトサラダ すりおろしりんごゼリー	おゆうぎかいリハーサル おべんとうデー デザートは オレンジジュース	なめことうどん入りすまし汁 味付海苔 そぼろ肉じゃが りんご	チキンカレー 中華風サラダ 野菜ジュース	ふりかけ 庄内麩の味噌汁 あんかけ肉だんご ブロッコリーの和風サラダ ヤクルト		
午後	牛乳 お絵かきパン	幼児牛乳 ばかうけせんべい	牛乳 たべっこどうぶつ	幼児牛乳 雪の宿せんべい	ぶどうジュース 小魚アーモンド		
	12	13	14	15	16	17	
午前	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	幼児牛乳	
昼食	納豆汁 塩鮭の焼魚 ひじき煮 ホワイトミニー	クッパ風スープ 焼き肉 コールスローサラダ ヨーグルト	しらすふりかけ すまし汁 コーンコロケ 彩りおひたし グレープフルーツ	梅干 洋風呉汁 おでん風煮 みかん缶	根菜汁 鯖の塩焼き 白菜風味和え ミニピーチゼリー	海苔佃煮 大根の味噌汁 ミートオムレツ 胡麻和え デザート	
午後	幼児牛乳 さつま芋そのまんまクッキー	幼児牛乳 ホームパイ	牛乳 スイートデニッシュ	フルーチェ ミレービスケット	牛乳 クッキー	幼児牛乳 せんべい	
	19	20	21	22	23	24	
午前	牛乳	牛乳	牛乳	スポロン	勤労感謝の日	幼児牛乳	
昼食	挽肉カレー カリカリサラダ りんご	シーチキンふりかけ 豚汁 野菜とベーコン炒め ジョアストロベリー	鮭フレーク 南瓜ポタージュ 厚焼卵 塩昆布もみ野菜 バナナ	*ごはんのいない日* ミートスパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ 緑黄色野菜ジュース		ふりかけ 白玉麩の味噌汁 さんまのりんご煮 海苔和え デザート	
午後	牛乳 かがみせんべい	牛乳 ぼんちやき	牛乳 つなっこ	牛乳 ケーキ		幼児牛乳 せんべい	
	26	27	28	29	30	19日は焼き芋会の予定です	
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ぶどうジュース		
昼食	海苔佃煮 じゃが芋の味噌汁 レバーのケチャップソース 白菜のおかか和え ミニ青りんごゼリー	えのきの味噌汁 ほっけの焼魚 切干大根煮 オレンジ	ふりかけ たっぷり野菜のミルクスープ ヒレカツ ブロッコリー ヤクルト	カレー納豆 なめこの味噌汁 鶏肉のにんにく醤油煮 キャベツとカニ風味サラダ コンポート	きなこもち うどん入りすまし汁 きんぴら肉だんご 彩りおひたし みかん		
午後	豆乳プリン ハッピーターン	牛乳 スティックパン	牛乳 とんがりコーン	お茶 ミニたいやき	牛乳 こつぶっこ		

