

# 11月の献立表



有明ふたば保育園

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

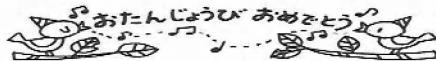
金曜日

土曜日

☆今月の年長さんの誕生者☆

8日(土) ゆめのさん

※ゆめのさんは6日に変更しています。



## お弁当に詰める量

量はちょっと少なめにしてあげましょう。「食べきつた!」という達成感を子どもが味わうことが大切で、また自信にもつながります。ふだん食卓を使っている子ども茶わん1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるように。



1

やきそば

たまごとわかめのスープ

みかん

チーズ

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう むてんかおかし

3	4	5	6	7	8
文化の日 	とうふのまつかせやき ブロッコリーのおかかあえ かきたまじる	さばのみそに ひじきのかふうあえ とうふとたまねぎのすまじる・りんご	ハンバーグ なつとうサラダ オニオンスープ・バナナ	お弁当の日 	パン ミネストローネ りんご
	オレンジ	ポークピツツ	トマト		ヨーグルト
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんごジュース		ぎゅうにゅう
	ミルク スイートポテト	ミルク めんかりんとう	ミルク クッキー		ぎゅうにゅう むてんかおかし

10	11	12	13	14	15
こうやとうふのたまごとじ やきしゃけ わかめのすまじる	とりのさっぱりに やさいのごまあえ とうふのみそしる	さかなのようふうやき ドレッシングサラダ オニオンスープ	けんちんじる あつやきたまご・ブロッコリー ふりかけ・りんご	きりこんぶに ちくわのにくづめ たまねぎのすまじる・パイン	おにぎり ぐだくさんみそしる バナナ
パイン	かぼちゃに	オレンジ	にざかな	にくいため	チーズ
やさいくだものジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	オレンジジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
ミルク アップルパイ	ミルク サクサクコーン	ミルク フライドポテト	ミルク ジャムサンド	ミルク マドレーヌ	ぎゅうにゅう むてんかおかし

17	18	19	20	21	22
コロッケ あさづけ わかめのすまじる	にくうどん こんぶあえ パイン	さかなのクラッカーあげ かぼちゃサラダ ハムスープ	はるさめスープ れんこんきんぴら オレンジ	くりおにぎり ほうれんそうのナムル エビフライ・とうふのすまじる	パン クリームシチュー みかん
あつあげに	さつまいもに	バナナ	たまごやき	トマト	チーズ
やさいくだものジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんごジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
フルーツゼリー ミレーピスケット	おにぎり	ミルク ココアむしパン	ぎゅうにゅう すずカステラ はっぱなせんべい	フルーツパフェ	ぎゅうにゅう むてんかおかし

24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日 	そうれんしゅう	ひなんくんれん	にくだんごスープ	ごもくおこわ	せいかつはっぴょうかい
	ビーフカレー グリーンサラダ ワカメスープ	ジャーマンオムレツ ツナサラダ オニオンスープ	はるまき バナナ	しゃけのチーズやき・きゅうり とうふのみそしる・オレンジ	
	パイン	スペゲッティ	きゅうりのすのもの	じゃがいものゆかりあえ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	オレンジジュース	ぎゅうにゅう	
	くろがねもち	ミルク やきいも	ミルク ツナパン	ぎゅうにゅう タルト うのはなあげ	

### 献立表の見方

日付	行事
	給食(全員共通)
	3歳未満児の追加食 10時のおやつ(3歳未満児のみ)
	3時のおやつ(全員)

おすすめレシピ～ブロッコリーのおかかあえ～

材料(5人分)

・ブロッコリー 150～200g 人参 40g かつお節 5g しょうゆ 大さじ2 砂糖 5g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、人参は短冊切りにし、どちらもやわらかく茹でて冷ましておく。
- ②かつお節、しょうゆ、砂糖で和える。

ブロッコリーが苦手な子どもでもしょうゆ、かつお節のうま味で食べてくれることが多いです。茹でるだけの簡単レシピなので是非、作ってみてください♪