

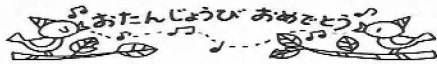
# 11月の献立表 有明ふたば保育園

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。





## ●お弁当についてのヒント● お弁当に詰める量

量はちょっと少なめにしましょう。「食べきった!」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。ふだん食卓で使っている子ども茶碗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	文化の日 	4	とうふのまつかぜやき ブロッコリーのおかかあえ かきたまじる オレンジ ぎゅうにゅう ミルク スイートポテト	5	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しじる・りんご ポークビッツ ぎゅうにゅう ミルク めんかりんどう	6	ゆめのさんリクエスト ハンバーグ なっとうサラダ オニオンスープ・バナナ トマト りんごジュース ミルク クッキー	7	あきのえんそく お弁当の日 	8	パン ミネストローネ りんご ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むてんかおかし
---	--	---	---	---	--	---	---	---	--	---	---

10	たいいくきょうしつ こうやとうふのたまごとじ やきしゃけ わかめのすましじる パイン やさいくだものジュース ミルク アップルパイ	11	とりのさつぱりに やさいのごまあえ とうふのみそしる かぼちゃに ぎゅうにゅう ミルク サクサクコーン	12	おはなしかい 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 オレンジ ぎゅうにゅう ミルク フライドポテト	13	しかけんしん 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 にぎかな オレンジジュース ミルク ジャムサンド	14	しんたいそくてい きりこんぶに ちくわのにくづめ たまねぎのすましじる・パイン にくいため ぎゅうにゅう ミルク マドレーヌ	15	おにぎり ぐだくさんみそしる バナナ チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むてんかおかし
----	---	----	--	----	---	----	--	----	--	----	---

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

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

## 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♪