

11月のこんだて

古河保育園

日	曜	3才未満児 10時おやつ	主食	副食	おやつ
1	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
3	月			文化の日	
4	火	卵ボーロ	ごはん	豚肉と生揚げのみそ炒め きゅうりともやしのサラダ すまし汁(にら・えのき)	ビスコ・リンゴジュース
5	水	鉄&Caウエハース	ごはん	餃子スープ ひじきのきんぴら みかん缶	カステラ・牛乳
6	木	せんべい	パン	チキンソテー 春雨サラダ スープ(小松菜・卵)	動物ビスケット・牛乳
7	金	イチゴヨーグルト	めん	和風スパゲッティ かぼちゃのサラダ スープ(豆腐・挽肉・わかめ)	バナナ
8	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
10	月	ビスケット	めん	炒めビーフン ツナのきんぴらごぼう スープ(水菜・椎茸)	さつま芋の茶巾しぼり・牛乳
11	火	せんべい	ごはん	豚肉と野菜と卵の炒め物 大根と水菜のナムル みそ汁(白菜・油揚げ)	ハーベスト・牛乳
12	水	バナナ	ごはん	八宝菜 小松菜のおかか和え みそ汁(大根・小葱)	黒糖ロールパン・牛乳
13	木	フルーツゼリー	パン	コロケ フレンチサラダ スープ(小松菜・えのき)	カルシウムせんべい・牛乳
14	金	アスパラガス	ごはん	厚揚げのカレー煮 ブロッコリーサラダ バナナ	鉄&Caウエハース・ゼリー
15	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
17	月	卵ボーロ	ごはん	チンジャオロース もやしの胡麻和え スープ(玉葱・卵)	せんべい・牛乳
18	火	クッキー	ごはん	鮭の塩焼き 千草和え みそ汁(豆腐・葱)	スティックパン・牛乳
19	水	ウエハース	ごはん	マーボー豆腐 ほうれん草ともやしのナムル わかめスープ	アスパラビスケット・リンゴジュース
20	木	動物ビスケット	パン	かじき鯨のケチャップソース煮 小松菜とコーンのソテー 卵スープ(豚肉・玉葱)	ヨーグルト
21	金	ビスコ	めん	焼きそば ウィナーソテー けんちん汁	バナナ
22	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
24	月			振替休日	
25	火	ビスケット	ごはん	豆腐のかわり揚げ ひじきの和風サラダ きのこのみそ汁	チョコチップパン・牛乳
26	水	せんべい	ごはん	ポークチャップ ほうれん草のお浸し みそ汁(にら・豆腐)	クッキー・牛乳
27	木	ハーベスト	パン	ハムカツ フレンチサラダ スープ(玉葱・コーン)	鉄&Caウエハース・ゼリー
28	金	バナナ	ごはん	大豆入りカレー ブロッコリーのガーリック炒め みかん缶	ヨーグルト
29	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース

※献立は行事・材料により、変更することがありますのでご了承ください

肌寒い日が増え、これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。

体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

●旬の根菜…にんじん、れんこん、かぼちゃ、さといも、やまいも、さつまいも

じゃがいも、ごぼう、かぶ、だいこん など

10日(月)には、旬のさつまいもを使って、おやつを作ります

茹でてなめらかにして、砂糖を加えたさつまいもを、丸めてラップでキュッとしばって
茶巾しぼり風にします。