

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
2	月	バナナ	ごはん	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁(ふ・ほうれん草)	ビスコ・リンゴジュース
3	火			文化の日	
4	水	卵ボーロ	めん	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ	スティックパン・牛乳
5	木	ハーベスト	パン	白身フライ 春雨サラダ 豆腐スープ	動物ビスケット・牛乳
6	金	せんべい	ごはん	豚ひき肉と野菜の丼 ジャーマンポテト みそ汁(なめこ・ねぎ)	いちごヨーグルト
7	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
9	月	ビスコ	ごはん	すき焼き風煮もの ポテトサラダ みそ汁(大根・小ねぎ)	ハーベスト・牛乳
10	火	ビスケット	ごはん	鮭の塩焼き ひじきと油揚げの煮もの みそ汁(小松菜・葱)	カルシウムせんべい・牛乳
11	水	せんべい	ごはん	中華丼 バナナ	鉄&Caウエハース・ゼリー
12	木	バナナ	パン	コロケ バンバンジーサラダ オニオンスープ	アスパラガス・牛乳
13	金	フルーツゼリー	ごはん	チキンカレー ヨーグルト	せんべい・牛乳
14	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
16	月	ビスケット	ごはん	餃子スープ ブロッコリーのおかか和え	食育スイートポテトフライ・牛乳
17	火	卵ボーロ	めん	ミートソーススパゲッティ ナゲット コーンクリームスープ	ビスコ・牛乳
18	水	アスパラガス	ごはん	筑前煮 もやしの胡麻和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	黒糖ロールパン・牛乳
19	木	せんべい	パン	鶏肉のクリーム煮 グリーンサラダ	クッキー・牛乳
20	金	動物ビスケット	ごはん	豚肉の甘辛丼 ひじきの和風サラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	プリン
21	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
23	月			勤労感謝の日	
24	火	バナナ	ごはん	煮魚(かじき) ほうれん草ともやしのナムル 根菜汁	ヨーグルト
25	水	クッキー	ごはん	鶏肉のレモン煮 きゅうりとわかめのサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ)	チョコチップパン・牛乳
26	木	カルシウムせんべい	パン	豆腐のハンバーグ ブロッコリーマヨネーズ スープ(人参・玉ねぎ)	アスパラガス・牛乳
27	金	ハーベスト	めん	和風スパゲッティ ウィンナーソテー スープ(小松菜・卵)	バナナ
28	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
30	月	ビスコ	ごはん	生揚げのカレー煮 フルーツヨーグルト和え	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

16(月)には、旬のさつまいもを使ったおやつを提供します。さつまいもを食べやすく切って
油で揚げた「スイートポテトフライ」です🍟