

11月のこんだて

古河保育園

日	曜	3才未満児	主食	副食	おやつ
		10時おやつ			
1	金	ビスケット	ごはん	豆腐のけんちん煮 ほうれん草とじゃこの炒め物 みそ汁(卵・ねぎ)	チョコチップパン・牛乳
2	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
4	月			振替休日	
5	火	卵ボーロ・牛乳	ごはん	チンジャオロース もやしの胡麻和え スープ(卵・玉葱)	バナナ
6	水	せんべい	ごはん	煮魚(カジキ) ベーコンと切り干し大根の炒め物 なめこ汁	ビスコ・牛乳
7	木	バナナ	パン	コロケ グリーンサラダ スープ(人参・ほうれん草)	鉄プラスウエハース・牛乳
8	金	フルーツゼリー	ごはん	厚揚げのカレー煮 大根サラダ	ヨーグルト
9	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
11	月	ウエハース	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの田舎風煮 わかめスープ(じゃが芋・玉葱)	カルシウムせんべい・リンゴジュース
12	火	動物ビスケット	ごはん	豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ みそ汁(白菜・油揚げ)	りんご
13	水	イチゴヨーグルト	ごはん	親子煮 ほうれん草ともやしのナムル みそ汁(えのきだけ・ねぎ)	スティックパン・牛乳
14	木	アスパラガス	パン	メンチカツ マカロニサラダ 豆腐スープ	プリン
15	金	せんべい	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ チャイナスープ	ヨーグルト
16	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
18	月	卵ボーロ・牛乳	めん	肉うどん 野菜のかき揚げ みかん缶	さつまいもの茶巾しぼり・牛乳
19	火	ビスケット	ごはん	しゅうまい 小松菜の中華風お浸し みそ汁(豆腐・ねぎ)	アスパラガス・牛乳
20	水	クッキー	ごはん	すき焼き風煮もの 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(卵・小葱)	黒糖ロールパン・牛乳
21	木	バナナ	パン	鮭のムニエル 春雨サラダ スープ(ほうれん草・玉葱)	鉄プラスウエハース・牛乳
22	金	フルーツゼリー	めん	和風スパゲッティ 粉ふき芋 コーンクリームスープ	イチゴヨーグルト
23	土			勤労感謝の日	
25	月	ウエハース	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・えのきだけ)	カルシウムせんべい・リンゴジュース
26	火	アスパラガス	ごはん	ちくわの磯辺揚げ ひじきの和風サラダ みそ汁(玉葱・わかめ)	バナナ
27	水	せんべい	ごはん	筑前煮 しめじとほうれん草のソテー みそ汁(大根・小葱)	ミニクリームパン・牛乳
28	木	動物ビスケット	パン	鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ りんご	鉄プラスウエハース・牛乳
29	金	バナナ	ごはん	チキンカレー フルーツヨーグルト和え	せんべい・牛乳
30	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	

※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

18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ぼって茶巾しぼりにします。