

2023年11月こんだてひょう

なるせ保育園(以上児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 ソーセージの日	2	3	4
昼食			御飯・すまし汁(かぶ) さばのみそ煮 白和え(ほうれん草・柿) バナナ・お茶	ミートボールカレー 福神漬け 白菜の昆布和え キウイフルーツ・お茶		
午後			牛乳 ソーセージパイ	牛乳 肉まん	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	6	7 ソースの日 ココアの日	8	9 クレープの日	10 かりんとうの日	11
昼食	ワンタン塩ラーメン ほうれん草のナムル キウイフルーツ・お茶	御飯・きのこのスープ 豚かつ(デミグラス) ほうれん草とツナのソテー 柿・お茶	御飯・みそ汁(南瓜) 鶏の照り焼き ごぼうの和え バナナ・お茶	御飯・芋の子汁(醤油) さげの西京焼き 白菜ときつねのねぎ塩炒め りんご・お茶	トマトのハヤシライス 白菜のコールスローサラダ 柿・お茶	野菜そぼろ丼(納豆) みそ汁(えのき) さつま芋のレモン煮 バナナ
午後	牛乳 鶏そぼろとピーマンのおにぎり	牛乳 米粉ブラウニー	牛乳 苺クラッカーサンド	牛乳 バナナクレープ	牛乳 かりんとう	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	13	14	15	16	17 れんこんの日	18 なかよし発表会♪
昼食	黒醤油ラーメン 切干大根のごまサラダ キウイフルーツ・お茶	赤飯・豚汁 えびフライ かぶのごまみそ和え 柿・お茶	にこにこランチデー	御飯・納豆汁 ぶり大根 さつま芋のきんぴら 柿・お茶	秋のカレーライス 福神漬け れんこんのおかか煮 りんご・お茶	
午後	牛乳 さつま芋と小豆のおこわ	牛乳 コーンチーズトースト	牛乳 ほうれん草のクッキー	牛乳 山形のりんごゼリー	牛乳・おやつ小魚(砂糖) バナナはちみつヨーグルト	
午前	20	21	22	23	24 冬人参の日	25
昼食	魚介とトマトのスープパスタ ブロッコリーと卵サラダ オレンジ・お茶	御飯・芋の子汁(みそ) 鮭のじゃがバター焼き 白菜と天かすの煮浸し バナナ・お茶	ピピンパ たまごスープ(にら) おなか里芋バター 柿・お茶		パン シチュー にんじんとみかんのサラダ りんご・お茶	やきそば トマトスープ かぼちゃサラダ(ハム) バナナ
午後	牛乳 しらすときのこのおにぎり	牛乳 あげばん(きな粉)	牛乳 南瓜のカップケーキ	牛乳 蒸し芋	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	27	28	29 いい肉の日	30 誕生会	<p>🌸今月の栄養価🌸</p> <p>エネルギー：567cal たんぱく質：22.1g 脂質：16.1g カルシウム：243g 塩分：1.5g</p>	
昼食	肉うどん 蒸し野菜のサラダ 柿・お茶	御飯・すまし汁(なす) カレイの甘酢あんかけ 根菜と里芋の煮物 バナナ・お茶	御飯・すまし汁(かぶ) 牛肉のすき焼き ほうれん草のごま和え りんご・お茶	もみじきのご御飯 かぶと麩のすまし汁 秋野菜の天ぷら えびと魚白身の天ぷら ほうれん草のツナ和え ロールケーキ(りんご・安納芋)		
午後	牛乳 さばのそぼろご飯	牛乳 かぼちゃのプリンタルト	牛乳 焼きいも	牛乳 元気ヨーグルト		



♡**勤労感謝の日**♡
11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事には、たくさんの人の手がかけてられています。また、食事は生き物の命をいただくことで成り立っています。「いただきます・ごちそうさま」という感謝のあいさつをし、感謝の気持ちを忘れずたくさん食べましょう☆
勤労感謝の日は決まった行事はありませんが、秋の行楽日和で、美味しい旬の食べ物がいっぱいある季節です。楽しくリラックスした一日を過ごしましょう♪



🍄**食物繊維の大切さ**🍄
食物繊維は、野菜や海藻・芋・バナナなどの植物性食品に多く含まれています。
食物繊維は、便通の改善をサポートするだけでなく、血糖値の上昇や脂質の吸収を抑えるといった、さまざまな働きを持っています♪さつまいもなどが美味しい時期です！食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう！



🌸**七五三**🌸
11月15日は七五三の日です。7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。
なるせ保育園では1日早いですが14日に七五三を祝い、お祝いメニューです！



秋も深まり、肌寒い日が増えてきましたね。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするため、これからは暖かいものや、給食でも体の温まるメニューを取り入れていきます。また、寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分に取り、寒さに負けない体でこれから迎える寒い季節を乗り切りましょう。

1日:ソーセージの日 7日:ソースの日・ココアの日
9日:クレープの日 10日:かりんとうの日
15日:にこにこランチデー(食べきれない量のお弁当の用意をお願いします。)
17日:れんこんの日 24日:冬人参の日
29日:いい肉の日 30日:誕生会

*物資の都合により内容を変更する場合があります。