

月	火	水	木	金	土
					豚汁・焼き魚 海藻サラダ バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト パンパン
3 文化の日	4 タンダーチキン・枝豆 カニカマ入り酢の物 大根の味噌汁・みかん	5 ホイコーロー ブロッコリーサラダ すまし汁・キウイ	6 韓国煮 きゅうりの甘酢和え えのきの味噌汁・みかん	7 サーモンフライ ポイルキャベツ ササミ入り酢の物・すまし汁 バナナ	8 カレーライス・福神漬け ごぼうのゴママヨサラダ キウイ
	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ミルクウエハース ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 しらすのせんべい	〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミルクウエハース 〔3時〕牛乳 リンゴとさつま芋の カップケーキ	〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕野菜菜とわかめの チャーハン (長野県の郷土料理)	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 ミルクスコーン	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト ちくわパン
10 牛井・たくあん ナムル・みかん	11 ブリの照り焼き ポイルブロッコリー ピーンズサラダ 厚揚げの味噌汁・バナナ	12 八宝菜 ハム入り酢の物 なめこの味噌汁・リンゴ	13 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のゴマ和え もずくスープ・みかん	14 青のり風味の唐揚げ 蒸かし芋 ちりめん酢の物の 白菜の味噌汁・バナナ	15 家庭保育 
〔9時〕 ①牛乳・星食べよ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 石垣もち	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ミルクウエハース ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 ちんすこう	〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・きんこせんべい 〔3時〕つくね焼き	〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕牛乳 ココアラスク	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 マカロニきな粉	
17 コンソメスープ ちりめんふりかけ 小松菜の炒め物・バナナ	18 豚ヒレのパン粉焼き・枝豆 春雨の酢の物 豆腐の味噌汁・みかん	19 麻婆白菜 ツナ入りサラダ けんちん汁・リンゴ	20 切り干し大根の煮物 たきぎ和え じゃが芋の味噌汁・キウイ	21 サバの竜田揚げ ポイルブロッコリー ワカメの酢の物 すまし汁・バナナ	22 ブルコギ丼・たくあん ひじきサラダ・みかん
〔9時〕 ①牛乳・ハーベスト ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 ジャムパン	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ミレービスケット ②飲むヨーグルト・ミルクウエハース 〔3時〕牛乳 たこ焼き	〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 南瓜入りドーナツ	〔9時〕 ①牛乳・星食べよ ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕レンコンゴロゴロ 炊き込みご飯	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 ミートスパゲティ	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト ハムチーズパン
24 振替休日	25 白身魚の梅マヨ焼き・枝豆 コーンの酢の物 ほうれん草の味噌汁・バナナ	26 豚肉と昆布の炒め物 レンコンサラダ すまし汁・リンゴ	27 さつま汁 サーモンのチーズ焼き おにぎり・たくあん キウイ	28 ソースカツ・ポイルキャベツ 野菜のツナ和え 里芋の味噌汁・バナナ	29 クリームシチュー・パン きゅうりと油揚げの酢の物 リンゴ
	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ミレービスケット ②飲むヨーグルト・ミルクウエハース 〔3時〕牛乳 スイートポテト	〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕にんじんクッキー (絵本おやつ)	〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ハーベスト 〔3時〕焼きうどん	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 きな粉マフィン	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕わかめのおにぎり



◎今月の野菜は白菜です
11月19日(水) 麻婆白菜

毎月のケーキ
11月5日(水)

リンゴと
さつま芋のケーキ

☆絵本を取り入れたおやつ☆

11月26日(火) 『ピッテラトッコ キャンプにいく』の
にんじんクッキー

旬の食材

ブロッコリー・ごぼう・さつま芋
里芋・レンコン・サバ・リンゴ
※葉物野菜が多く収穫
される時期です。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保
てるように、ご家庭でも気をつ
けましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間は
こぶしひとつ分あける。

