



11月の献立表



平成29年11月発行

あさひ子ども園

お口を閉じてモグモグしよう

子どもが「クチャクチャ」と音をたてて食べるのは気になりますね。しかし、小さな子どもに「口を閉じて」と言ってもなかなか理解できません。では、子どもの口の中に入っている食べ物の量を気にかけたことはありますか？口に入れるひと口が多すぎると、口を閉じるのが難しく、開けたままかむ癖がついてしまいます。フォークや箸でちょうどよい量を運べるようになると、自然に閉じるようになってでしょう。



			1日(水)	2日(木) 運動教室 (たいよう)	3日(金)	4日(土)
			ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、味噌、醤油、ごま油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、ごま、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらスープ] カルピスゼリー [カルピス、砂糖、寒天、ハイン缶、キウイ]	ご飯 鮭の西京焼き [鮭、味噌、砂糖、酒、みりん、醤油] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、チーズ、ハム、マヨネーズ] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 黒ごまがりんどう 牛乳 [小麦粉、卵、黒ごま、油、ごま油、黒砂糖]	文化の日 	二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、砂糖、塩、油、醤油、酒] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、コンソメ、醤油、塩] 
	6日(月) 習字教室 (たいよう)	7日(火) 後期健康診断 (ゆめ・にじ・ほし)	8日(水) 総合避難訓練	9日(木)	10日(金)	11日(土)
	ご飯 ハンバーグ [合びき肉、豆腐、卵、牛乳、パン粉、玉ねぎ、こしょう、塩、油、ケチャップ、ソース] ごま酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油、塩] 豆乳スープ [豆乳、白菜、しめじ、人参、ベーコン、玉ねぎ、油、コンソメ、塩、片栗粉] 人参の蒸しケーキ 牛乳 [ミックス粉、牛乳、卵、油、人参、レーズン]	塩焼きそば [中華麺、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、イカ、もやし、むきエビ、干し椎茸、油、塩、こしょう、鶏がらスープ] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌] 果物 おやき [米、しらす干し、桜エビ、ごま、チーズ、醤油、酒]	ご飯 サバのカレー煮 [サバ、塩、にんにく、カレー粉、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、人参、砂糖、醤油] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、えのき、ねぎ、いりこ、醤油、塩] アメリカンドッグ 牛乳 [フランクフルト、牛乳、卵、ミックス粉、油、ケチャップ]	ご飯 いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、れんこん、油、砂糖、醤油] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、わかめ、コンソメ、醤油、塩]	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、シーチキン、ねぎ、パン粉、卵、塩、こしょう、油、ケチャップ] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油] 大根の味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] シュガートースト 牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖、卵黄]	中華丼 [米、イカ、豚肉、白菜、エビ、人参、干し椎茸、玉ねぎ、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらスープ、片栗粉、ごま油、醤油] 玉ねぎのスープ  [玉ねぎ、人参、えのき、コンソメ、醤油、塩]
	13日(月)	14日(火) 後期健康診断 (ぞら・つぎ・たいよう)	15日(水)	16日(木) 大綱クッキング	17日(金) 生活発表会 予行練習	18日(土)
	ご飯 魚の塩焼き [魚、塩] 柿なます [大根、きゅうり、柿、酢、醤油、砂糖、塩] 五目味噌汁 [人参、玉ねぎ、ごぼう、南瓜、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] ぜんざい 牛乳  [小豆、白玉粉、豆腐、砂糖、塩]	ミートソバゲティ [スパゲティ、合びき肉、玉ねぎ、人参、油、にんにく、生姜、粉チーズ、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] 小松菜のコーンと和え [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ、醤油、塩] 果物 鮭におにぎり  [米、鮭フレーク]	赤飯 [もち米、小豆、塩、黒ごま] おでん [大根、人参、里芋、昆布、がんもどき、こんにゃく、竹輪、鶏肉、鶏がら、酒、醤油] 白菜の昆布和え  [白菜、人参、チンゲン菜、塩昆布、醤油] フライドポテト 牛乳 [カットポテト、油]	ひじきご飯 [米、ひじき、油揚げ、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、しらす干し、酒、みりん、醤油] 豚汁 [豚肉、人参、白菜、ごぼう、さつま芋、油揚げ、大根、椎茸、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌、油] 果物 シリアルヨーグルト [ヨーグルト、コーンフレーク]	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、醤油、砂糖] 大豆サラダ [水煮大豆、きゅうり、人参、じゃが芋、コーン、チーズ、塩、醤油、マヨネーズ] 中華スープ  [大根、しめじ、わかめ、人参、ベーコン、鶏がらスープ、醤油] 手作りプリン [卵、牛乳、砂糖]	六子ご飯 [米、六子、ごぼう、人参、昆布、醤油、塩、酒] 玉ねぎのすまし汁  [玉ねぎ、豆腐、人参、えのき、いりこ、醤油、塩] 菓子・バナナ 牛乳
	20日(月) 誕生会	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
	スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、生姜、にんにく、ごま油、醤油] ひじきの華風和え [ひじき、ハム、きゅうり、コーン、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油]  かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 ロールケーキ 牛乳 [小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、生クリーム]	ご飯 鮭の幽庵焼き [鮭、ゆず、エリンギ、生椎茸、ほうれん草、醤油、酒、みりん]  小松菜のツナ和え [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、えのき、いりこ、味噌]	ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、合びき肉、えのき、なめこ、人参、干し椎茸、ほうれん草、いりこ、みりん、醤油、片栗粉、油] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] コンソメスープ [人参、玉ねぎ、ピーマン、コンソメ、醤油、塩] じゃが芋もち 牛乳 [じゃが芋、片栗粉、砂糖、バター、醤油、のり]	勤労感謝の日 	チャンポン [中華麺、豚肉、イカ、油、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、もやし、かまぼこ、にんにく、生姜、こしょう、醤油、塩、鶏がらスープ] 切干大根のきめ煮 [切干大根、さつま揚げ、人参、干し椎茸、砂糖、醤油、油] ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、醤油、かつお節] 果物 わかめおにぎり [米、わかめゆかりかけ、ごま、しらす干し]	生活発表会 
	27日(月)	28日(火) 音楽指導	29日(水)	30日(木)		
	ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、生姜、味噌、砂糖、酒、醤油、みりん、油] きゅうりの酢の物 [きゅうり、わかめ、人参、しらす干し、酢、砂糖、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] スイーツポテト 牛乳 [さつま芋、生クリーム、卵、バター、砂糖]	けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、かまぼこ、椎茸、ねぎ、いりこ、塩、醤油、みりん、酒、油] 焼きししゃも [ししゃも、トマト] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、カニかま、酢、砂糖、醤油、塩] 果物 中華おこわ [もち米、豚肉、人参、干し椎茸、竹の子、グリーンピース、生姜、醤油、砂糖、酒、ごま油、鶏がらスープ]	ご飯 クリームシチュー [鶏肉、ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、油、しめじ、フロクロー、マーガリン、小麦粉、牛乳、塩、こしょう、コンソメ] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、ごま、醤油] ほうれん草団子 牛乳 [ほうれん草、白玉粉、砂糖、きな粉、塩]	ご飯 里芋と鶏肉のから揚げ [鶏肉、里芋、にんにく、ねぎ、生姜、酢、砂糖、塩、醤油、片栗粉、油] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌]		

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります