



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	土	クラッカー 豆乳	ビビンバ丼 野菜スープ かき	源氏パイ ジュース
2	日			
3	月	文化の日		
4	火	バナナ	食パン かぼちゃのシチュー ひじきサラダ かき	☆鮭のりおにぎり お茶
5	水	ジュース	ごはん ぶりの生姜照り焼き 小松菜のお浸し 油揚げの味噌汁 みかん	☆人参とチーズのケーキ 牛乳
6	木	ヨーグルト	ごはん あんかけ肉豆腐 かぶの味噌汁 りんご	☆焼きそば 牛乳
7	金	せんべい	ごはん さばのカレー焼 切り干し大根の煮物 さといもの味噌汁 かき	☆磯風味ポテト 牛乳
8	土	クラッカー 豆乳	ドライカレー丼 コンソメスープ みかん	たいやき パック麦茶
9	日			
10	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 中華スープ りんご	ヨーグルト【ソファール元気】クラッカー
11	火	バナナ	ごはん 鮭の磯辺焼き 白菜お浸し じゃがいもとしめじの味噌汁 かき	★焼き芋 パック麦茶
12	水	ジュース	ごはん 松風焼 ブロッコリーのおかか和え だいこんの味噌汁 みかん	☆きなことから蒸しパン 牛乳
13	木	ヨーグルト	わかめうどん あじの香り焼き キャベツのゆかり和え りんご	☆ひじきごはん お茶
14	金	せんべい	おにぎり 芋煮汁 みかん	☆りんごジャムサンド 牛乳
15	土	クラッカー 豆乳	ビビンバ丼 野菜スープ かき	源氏パイ ジュース
16	日			
17	月	せんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の海苔和え さといもの味噌汁 りんご	パウムクーヘン 牛乳
18	火	バナナ	食パン かぼちゃのシチュー ひじきサラダ かき	☆きつねごはん お茶
19	水	ジュース	ごはん さばの味噌煮 大根煮 麩のすまし汁 みかん	☆焼うどん 牛乳
20	木	ヨーグルト	ごはん あんかけ肉豆腐 かぶの味噌汁 りんご	☆ポテトピザ ジョア
21	金	せんべい	★ごはん きのことハンバーグ かぼちゃサラダ 春雨と白菜のスープ かき	☆チーズパイ 牛乳
22	土	クラッカー 豆乳	ドライカレー丼 コンソメスープ みかん	たいやき パック麦茶
23	日	勤労感謝の日		
24	月	振替休日		
25	火	バナナ	ごはん 松風焼 ブロッコリーのおかか和え だいこんの味噌汁 かき	☆お好み焼き 牛乳
26	水	ジュース	ごはん 鮭の磯辺焼き 白菜お浸し じゃがいもとしめじの味噌汁 みかん	☆ごまチーズ蒸しパン 牛乳
27	木	ヨーグルト	わかめうどん あじの香り焼き キャベツのゆかり和え りんご	☆ツナコーンいも餅 牛乳
28	金	せんべい	★ごはん ハンバーグカレー マカロニサラダ お茶 桃ゼリー	☆アメリカンドッグ 牛乳
29	土	クラッカー 豆乳	ビビンバ丼 野菜スープ かき	源氏パイ ジュース
30	日			

☆…手作りおやつ

11/28 (金) は発表会頑張っておメニューです！
モリモリ食べて元気をつけて、
発表会当日頑張ってください！

※11月14日は未満児は鮭おにぎり、
 以上児は、クッキング活動で自分で食材を選んで
 作ったおにぎりを食べます。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	503kcal	17.9g	14.1g	1.5g
3歳以上児	576kcal	20.9g	16.7g	1.7g

～食育活動～

11月 14日 (金) 以上児合同芋煮会
 11月 19日 (水) 以上児合同サバの解体ショー



立冬ってなに？

立冬とは、冬の始まりを告げる節気のひとつです。
 毎年この日と決まっているのではなく、年によっては6日や8日など1日前後することもあるそうです。今年は11月7日 (金) です。
 昼と夜の長さが同じになる秋分と、一年で最も昼の時間が短くなる冬至のちょうど真ん中に位置する節気です。
 立冬を境にだんだんと冷え込んでくる時期でもあるため、体調に気を付けて過ごしてください。

