日 曜	11月 行事 誕生児紹介	午前おやつ(未満児) 午後おやつ	主食	昼食メニューと食材 (調味料は記載してありません)	
1 木	身体測定	牛乳 りんご ミルク 柿 スイートポテト	ご飯	松風焼き 塩昆布和え 豆腐のすまし汁	豚肉 鶏肉 玉葱 人参 生姜 卵 パン粉 ごま (レタス) きゃべつ きゅうり パプリカ セロリ 塩昆布 豆腐 えのき 水菜
2 金		牛乳 メロン 黒豆茶 みかん みたらし団子	ご飯	きんぴらごぼう じゃこ和え 大根の味噌汁	豚肉 ごぼう 人参 ピーマン 板こんにゃく 黒はんぺん ごま きゃべつ かぶ ほうれん草 じゃこ 大根 油揚げ 葱
5 月		牛乳 洋なし コーヒーミルク オレンジ マドレーヌ	ご飯	ひじき大豆煮 酢の物 水菜と麸のすまし汁	鶏肉 ひじき 大豆 人参 蓮根 竹輪 ごぼう いんげん 春雨 きゅうり パプリカ コーン ハム 水菜 玉葱 麸
6 火	お茶会	バナナ ミルク フルーツ白玉	ご飯	とんかつ ごぼうサラダ じゃが芋の味噌汁	豚肉 卵 パン粉 (きゃべつ トマト) ごぼう 人参 きゅうり ごま じゃが芋 玉葱 ほうれん草
7 水		牛乳 キウイ ミルク りんご おでん	野沢菜 ご飯 野沢菜	炒り豆腐 ゆかり和え きのこ汁	鶏肉 豆腐 玉葱 人参 椎茸 糸こんにゃく グリンピース きゃべつ きゅうり 小松菜
8 木	フラワー便	牛乳 桃 ミルク グレープフルーツ にらチヂミ	ご飯	プルコギ チョレギサラダ わかめスープ	牛肉 生姜 にんにく 人参 玉葱 しめじ 青梗菜 (サラダ菜) レタス 人参 きゅうり にんにく レモン のり ごま わかめ 大根 なると 葱
9 金	温水プール	牛乳 トマト 黒豆茶 パイン 大学芋	納豆 ご飯 納豆	魚の幽庵焼き 南瓜サラダ 白はんぺんのすまし汁	青魚 柚子 (グリーンリーフ) 南瓜 きゅうり ブロッコリー りんご 白はんぺん えのき ほうれん草
10 土		果物 野菜サンド 牛乳			
12		牛乳 みかん 紅茶ミルク アップルパイ	ご飯	磯辺揚げ ピーナッツ和え 里芋の味噌汁	竹輪 鶏肉 卵 青のり (サニーレタス) きゃべつ 水菜 セロリ パプリカ ピーナッツ 里芋 椎茸 ほうれん草
13 火		牛乳 柿 ヤクルト バナナ お麩スナック	ご飯	野菜の旨煮 さつま芋サラダ かき玉汁	鶏肉 大根 人参 ごぼう 里芋 板こんにゃく 竹輪 いんげん さつま芋 きゅうり りんご チーズ 玉葱 えのき 卵 葱
14 水	ＡＢＣ 交流保育（ふたば）	牛乳 オレンジ ミルク メロン 肉まん	ご飯	麻婆豆腐 ナムル かぶのスープ	豚肉 にんにく 生姜 豆腐 玉葱 人参 椎茸 太葱 もやし 人参 ほうれん草 ハム ごま かぶ 青梗菜 なると
15 木	防災訓練(火災) 七五三	牛乳 グレープフルーツ ミルク 桃クレープ	ご飯	ミートローフ フレンチサラダ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース 卵 パン粉 (サラダ菜) レタス きゅうり トマト ハム しめじ かぶ セロリ ほうれん草
16 金		牛乳 パイン 黒豆茶 キウイ ちんすこう	ごぼう ご飯 ごぼう	蒸し魚のあんかけ ビーンズサラダ 野菜汁	白身魚 玉葱 人参 しめじ 三つ葉 (きゃべつ) 大豆 金時豆 きゅうり パプリカ りんご チーズ えのき かぶ 里芋 葱

平成30年度

くりのみ

11月

くりのみ保育園

七・五・三・おめでとう

～成長をお祝いしましょう～

東 君平

☆ひとくちどうわ☆

おちばの

秋が ふかくなると、木の葉の
いろは もえるように あかくなって、
まるで いちにちじゅう
タやけのように なります。
どうぶつの こどもたちは 森や林へ
いって、おちばを ひろいます。
もみじや かえでは かたちも
いろも かわいく きれいで、
こどもたちは たくさん ひろいます。
どうぶつの こどもでも、
こども います。
びょうきの
そんな こどもは
おちばひろいにいけません。
みんな ひろった おちばを
もって、おみまいに いきます。

～11月のポイント～

No.2 健やかな子どもを育てるために
体内時計にさからわない生活を

①早寝早起きをしましょう。
睡眠時間が長ければよいのではなく
起こされずに自分で目覚めることが大切です

②朝食を大切に！！
空腹で登園してきますと午前中は元気でません

③朝食後の排便を！！
朝食をたべていれば3日間トイレに
座らせれば習慣になります。

当たり前のことができるようにではなく
我が子の健やかな育ちを
守ってあげましょうね。

日 曜	行事 誕生児紹介	午前おやつ(未満児) 午後おやつ	主食	昼食メニューと食材 (調味料は記載してありません)	
17 土	ほいくまつり	ほいくまつり9：30～11：30「島田帯通り南側」にて 親子で参加してね ※雨天中止			
19 月		りんごジュース ミルク みかん チーズ蒸しパン	ご飯	スパゲッティーサラダ 島田汁	揚げレバーのケチャップソース和え レバー にんにく 生姜 玉葱 ピーマン パプリカ (レタス) スパゲッティー きゅうり ブロッコリー 人参 ハム 大根 人参 椎茸 じゃが芋 前茶
20 火	お茶会 えびすこう	牛乳 グレープフルーツ ほうじ茶ミルク バナナ クッキー	さくら ご飯	鶏肉と野菜の煮物 青菜のお浸し かぶのすまし汁	鶏肉 がんもどき 大根 人参 蓮根 さつま揚げ グリンピース ほうれん草 小松菜 もやし さば節 かぶ みょうが 葱
21 水		牛乳 キウイ ミルク パイン ポテトフライ	ご飯	八宝菜 中華風サラダ 青梗菜のスープ	豚肉 白菜 玉葱 人参 椎茸 小松菜 かまぼこ トマト レタス きゅうり ハム 青梗菜 しめじ なると
22	おもしろシアター	牛乳 柿 ミルク りんご お好み焼き	ご飯	魚の塩焼き 里芋の煮っころがし 豚汁	青魚 (サニーレタス 白菜漬け) 里芋 人参 大根 さつま揚げ いんげん 豚肉 豆腐 しいたけ ごぼう 玉葱 葱
24 土		果物 野菜サンド 牛乳			
26 月		牛乳 トマト ミルク グレープフルーツ じゃこトースト	ご飯	豚肉と厚揚げの味噌炒め 和風サラダ ほうれん草のすまし汁	豚肉 厚揚げ 生姜 にんにく 玉葱 人参 しめじ 青梗菜 きゃべつ きゅうり セロリ パプリカ ハム ごま ほうれん草 玉葱 かまぼこ
27 火		オレンジジュース ジョア バナナ ポップコーン	きのこ ご飯 青豆 しめじ エリンギ	卵の花炒り 春雨サラダ とろろ昆布汁	鶏肉 おから 人参 玉葱 椎茸 竹輪 グリンピース 春雨 きゅうり パプリカ コーン ハム おぼろ昆布 葱
28 水	ＡＢＣ	牛乳 洋なし ミルク メロン お汁粉	ご飯	ポテトグラタン ツナサラダ きのこスープ	鶏肉 じゃが芋 人参 マカロニ ほうれん草 パン粉 チーズ (グリーンリーフ) ツナ きゃべつ トマト きゅうり えのき しめじ エリンギ 水菜
29 木		牛乳 キウイ 黒糖ミルク 桃 ケークサレ	ご飯	魚のフライタルタルソース うりもみ きのこのポタージュ	白身魚 卵 パン粉 玉葱 パセリ (サラダ菜) きゅうり わかめ みょうが 長いも かまぼこ マッシュルーム 椎茸 エリンギ 玉葱 パセリ
30 金	温水プール	牛乳 パイン 黒豆茶 みかん 芋きんとん	ご飯	肉団子鍋 白和え うさぎりんご	鶏肉 生姜 卵 焼き豆腐 白菜 太葱 大根 椎茸 人参 春菊 豆腐 ほうれん草 人参 いんげん 糸こんにゃく ごま りんご

(お知らせ)

※親子遠足、楽しかったですね。お疲れ様でした。

※17日(土)は島田市民間保育園協会による「ほいくまつり」です。
9：30～11：30帯通りにて行います。雨天中止です。親子で参加して下さいね。

(12月の予定)

・3日(月)19時～役員会があります。 ・15日(土)クリスマス会予定しておいて下さい。

【 くりのみ保育園 】 TEL：0547-36-3160 ／ FAX：0547-36-5727 E-mail：info@kurinomi.ed.jp ／ URL：http://www.kurinomi.ed.jp

平均エネルギー588kcal 平均たんぱく質22.1ｇ