

日曜	行事	午前おやつ (未満児)		主食	昼食メニューと食材 (調味料は記載してありません)		日曜	行事	午前おやつ (未満児)		主食	昼食メニューと食材 (調味料は記載してありません)	
		午後おやつ	午後おやつ		午後おやつ	午後おやつ							
2月	3日(火)	カルピス		ご飯	磯辺揚げ ごま和え さつまいもの味噌汁	ちくわ 黒はんぺん 卵 青のり (サラダ菜) きゃべつ 小松菜 人参 ごま さつまいも えのき 油揚げ 葱	18水		牛乳 柿	さつまいも ご飯	魚の竜田揚げ 白菜の煮浸し かぶの味噌汁	青魚 生姜 (サニーレタス) 白菜 小松菜 さつまいも 油揚げ かぶ 人参 葱	
4水		牛乳 柿		麺	焼きそば 海藻サラダ オニオンスープ	豚肉 きゃべつ もやし 人参 ピーマン レタス わかめ ひじき コーン 玉葱 セロリ パセリ	19木	防災訓練	牛乳 りんご	ご飯	松風焼き ひじき大豆煮 水菜と麩のすまし汁	豚肉 鶏肉 生姜 玉葱 人参 卵 パン粉 ごま (きゃべつ) ひじき 大豆 ちくわ 人参 グリーンピース 水菜 えのき 麩	
5木	身体測定	牛乳 キウイ		ご飯	きのこハンバーグ ツナ和え 南瓜ポタージュ	豚肉 鶏肉 玉葱 卵 パン粉 椎茸 しめじ 舞茸 (サニーレタス トマト) きゃべつ 人参 ツナ のり 南瓜 パセリ	20金	えびす講	牛乳 キウイ	ご飯	きんぴらごぼう 和風サラダ きのこ汁	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 きゅうり パプリカ かまぼこ 柚子 椎茸 えのき なめこ 葱	
6金		牛乳 グレープフルーツ	野沢菜	ご飯	野菜の旨煮 味覚サラダ 白はんぺんのすまし汁	鶏肉 大根 人参 ごぼう ちくわ 板こんにゃく いんげん きゃべつ さつまいも 柿 ピーナッツ 白はんぺん 玉葱 葱	21土	歳	果物	パン	ポテトサンド 牛乳		
7土	奉仕作業	9:00~【雨天決行】 当日作業の方にはお土産があります。						24火		牛乳 みかん	わかめ ご飯	ちゃんこ鍋 白和え りんご	豚肉 白菜 人参 里芋 太葱 大根 春菊 なたと 豆腐 人参 椎茸 糸こんにゃく いんげん 柿 ごま
9月		牛乳 みかん		ご飯	レバーのごまソース和え もやしナムル わかめスープ	レバー 玉葱 パプリカ ごま (きゃべつ) もやし 人参 水菜 わかめ 太葱 しめじ	25水	A B C	バナナ	ご飯	魚のマヨネーズ焼き カレーソテー さつまいもポタージュ	白身魚 玉葱 しめじ コーン パン粉 チーズ ほうれん草 (サラダ菜) きゃべつ 人参 ピーマン ウインナー さつまいも パセリ	
10火	お茶会	牛乳 バイン		ご飯	鶏そぼろ丼 ひじきサラダ きゃべつの味噌汁	鶏肉 生姜 卵 枝豆 ひじき 春雨 きゅうり コーン きゃべつ 椎茸 麩 葱	26木		牛乳 オレンジ	ご飯	根菜とがんもの煮物 酢の物 かき玉汁	鶏肉 がんもどき 大根 人参 ごぼう さつまいも いんげん きゅうり わかめ かにかま 卵 玉葱 三つ葉	
11水	A B C 七五三	バナナ		ご飯	炒り豆腐 南瓜のピーナッツ和え 大根の味噌汁	鶏肉 豆腐 玉葱 人参 椎茸 糸こんにゃく グリーンピース 南瓜 いんげん ピーナッツ 大根 油揚げ 葱	27金	温水プール	牛乳 グレープフルーツ	麺	ラーメンバイキング 鶏の唐揚げ フルーツ杏仁	もやし コーン わかめ なたと 葱 メンマ 鶏肉 にんにく 生姜 (レタス トマト) バイン みかん 桃 キウイ	
12木	フラワー便	牛乳 オレンジ	きのこ	ご飯	鶏のレモン焼き 白菜のクリーム煮 トマトスープ	鶏肉 にんにく 生姜 はちみつ レモン (レタス) 白菜 人参 しめじ 青梗菜 ベーコン トマト 玉葱 パセリ	28土		果物	パン	ミックスサンド 牛乳		
13金	温水プール	牛乳 グレープフルーツ		ご飯	魚の味噌煮 フルーツなます 野菜汁	青魚 生姜 (グリーンリーフ) 大根 りんご バイン 白菜 人参 じゃが芋 えのき 葱	30月		ヨーグルト	ご飯	ささみフライ(りんごソース) 酢味噌和え クラムチャウダー	鶏肉 卵 パン粉 りんご (サニーレタス) きゃべつ きゅうり わかめ かにかま あさり 玉葱 人参 じゃが芋 パセリ	
14土		果物		パン	レタスサンド 牛乳		10月		ヨーグルト	ご飯	ささみフライ(りんごソース) 酢味噌和え クラムチャウダー		
16月		牛乳 桃		手作りランチ	▶おしほりを入れてください ▶果物、ゼリーなどは いりません		11月		ヨーグルト	ご飯	ささみフライ(りんごソース) 酢味噌和え クラムチャウダー		
17火	お茶会	オレンジジュース		パン バイキング	クリームシチュー フレンチサラダ オレンジ	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー コーン レタス きゅうり トマト セロリ	11月【霜月/November】		ヨーグルト	ご飯	ささみフライ(りんごソース) 酢味噌和え クラムチャウダー		

くりのみ

くりのみ保育園 11月号



旬の食材

(野菜)えのき エリンギ かぶ 南瓜 ごぼう
カリフラワー 銀杏 さつまいも 里芋 椎茸 春菊
じゃが芋 大根 青梗菜 太葱 なめこ 人参
野沢菜 ブロッコリー ほうれん草 蓮根 レタス
マッシュルーム 百合根 白菜
(果物)柿 キウイ みかん 柚子 りんご
(魚介類)いなだ はまち うなぎ きんき こはだ
さけ さば さわら ししゃも たちうお はも
にしん ひらめ

11月【霜月/November】

おにぎりやお弁当、お寿司などで馴染みの鮭。
鮭は白身魚ですが、オキアミなどの甲殻類の
プランクトンをよく食べるため、赤い身をしています。
この赤い色素は私たちの体を守る働きがあります。
鮭はたんぱく質や、骨をじょうぶにするビタミンD、
血液の流れを良くする脂肪酸などの栄養も豊富
です。フライや塩焼きなど色々な料理で楽しめ
ますが、乳製品とよく合うのでシチューやグラタン、
生クリームを使ったパスタもおすすです。

10月から保育参加&面談が始まりました。お忙しい中、お子さんのために時間を作って下さり、
ありがとうございます。保育園の昼食も子供たちと一緒に食べています。
お父さん、お母さんからの感想を紹介致します。

- ・ご飯をモリモリ食べていて嬉しかったです。みんなが食べているのを見て頑張ってたさやスープを
食べていたので友達や環境って大事だと思っていました。
- ・昼食時、野菜から食べることができて驚きました。
- ・自宅では白米をあまり食べたがらないのですが園の食事ではスムースに食べて驚きました。
- ・昼食の和え物を嫌がらずすぐ完食した事にとても驚きました。保育園ではしっかり残さず食べて
成長したと嬉しく思います。