



# 2024年11月献立表

	月	火	水	木	金 1	土 2			
昼食 乳児朝おやつ 午後おやつ	<味噌汁紀行・北海道> 11月5日に味噌汁紀行を行います。 今回の味噌は、☆岩田醸造/ほほえみ紅一点☆です。 麴をたっぷり使用し熟成された口当たりの良いこし味噌です。 長年北海道で愛用されているロングセラーです。 				<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さばの味噌煮</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>かきたま汁</li> <li>カクテルゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>そうめん</li> <li>肉団子の甘酢あん</li> <li>ゼリー</li> </ul>			
	4	5誕生会	6スイミング	7	8保育参観	9			
乳児朝おやつ 午後おやつ	振替休日 <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯(味噌汁紀行)</li> <li>おろしハンバーグ</li> <li>ほうれん草と卵の和え物</li> <li>根菜胡麻汁</li> <li>ケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハーベスト</li> <li>ぼたぼた焼き</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉うどん</li> <li>ブロッコリーとかにかまのサラダ</li> <li>黄桃缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラッカー</li> <li>米粉のカップケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ナン</li> <li>ドライカレー</li> <li>ジュリエンスープ</li> <li>バナナ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース</li> <li>スイーツポテト</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の香味焼き</li> <li>納豆</li> <li>白菜の味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほしたべよう</li> <li>さやえんどう</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>餃子</li> <li>中華スープ</li> <li>ゼリー</li> </ul>
	11	12	13	14	15	16			
昼食 乳児朝おやつ 午後おやつ	11 歯科検診 <ul style="list-style-type: none"> <li>豚白菜丼</li> <li>大学芋</li> <li>春雨スープ</li> <li>りんごのコンポート</li> </ul>	12 七五三祝い <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>はんぺんチーズフライ</li> <li>ツナサラダ</li> <li>玉葱と茄子の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	13 スイミング <ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>餃子</li> <li>フルーツ杏仁</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>オムレツ</li> <li>シチュー</li> <li>パイン缶</li> <li>牛乳</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>厚揚げと野菜の味噌炒め</li> <li>アスパラソテー</li> <li>そうめん汁</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>ライ麦パン(ジャム)</li> <li>ハッシュドポテト</li> <li>野菜スープ</li> <li>ゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>			
乳児朝おやつ 午後おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハッピーターン</li> <li>カステラ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハーベスト</li> <li>バナナきな粉マフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラッカー</li> <li>菜飯おにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース</li> <li>バタークッキー</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほしたべよう</li> <li>お好み焼き</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お菓子</li> <li>お菓子</li> <li>麦茶</li> </ul>			
	18	19	20	21	22	23			
昼食 乳児朝おやつ 午後おやつ	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>みかん缶</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉の塩麴焼き</li> <li>ひじきのサラダ</li> <li>小松菜とえのきの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	20 スイミング <ul style="list-style-type: none"> <li>ミートソースパスタ</li> <li>キャベツとチーズのサラダ</li> <li>プリン</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール(りんごジャム)</li> <li>南瓜のグラタン</li> <li>ポトフ</li> <li>アセロラゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>	22 お別れ遠足 <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>白身魚のコーンマヨ焼き焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>かにかまのすまし汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	23 勤労感謝の日			
乳児朝おやつ 午後おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハッピーターン</li> <li>さつま芋レーズン蒸しパン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハーベスト</li> <li>りんごゼリー</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラッカー</li> <li>カスタードワッフル</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース</li> <li>わかめおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほしたべよう</li> <li>ヨーグルト</li> <li>麦茶</li> </ul>				
	25	26	27	28	29	30			
乳児朝おやつ 午後おやつ	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー丼</li> <li>春雨サラダ</li> <li>わかめスープ</li> <li>カクテル缶</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>春雨サラダ</li> <li>ほうれん草とえのきの味噌汁</li> <li>いちごミルクプリン</li> </ul>	27 スイミング <ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>しゅうまい</li> <li>豆腐入り中華スープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>たまごサンド</li> <li>ナゲット</li> <li>野菜スープ</li> <li>りんごのコンポート</li> <li>牛乳</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯(味噌汁紀行)</li> <li>鮭の照り焼き</li> <li>納豆</li> <li>キャベツとお麴の味噌汁</li> <li>ピーチフルーチェ</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナカレー</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>ゼリー</li> </ul>			
乳児朝おやつ 午後おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハッピーターン</li> <li>ココアケーキ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハーベスト</li> <li>たい焼き</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラッカー</li> <li>かっぱえびせん</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース</li> <li>スイーツポテト</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほしたべよう</li> <li>南瓜蒸しパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お菓子</li> <li>お菓子</li> <li>麦茶</li> </ul>			

◎しっかりと手洗いとうがい◎  
 外から帰った時や食事の前には石鹸で  
 手を洗い一緒にうがいしましょう。

◎生活のリズムを整える◎  
 生活のリズムを整え十分な睡眠を取り  
 1日3食栄養バランスの取れた食事を  
 取り、体の免疫力を高めましょう。



## <味噌汁紀行・徳島>

11月29日に味噌汁紀行を行います。  
 使用する味噌は☆ヤマク食品/ねさし豆味噌☆です。  
 ねさしの語源は、寝かせる(味噌)の方言「ねかせ」から  
 来ています。徳島県のコクのある豆味噌を使っています。

寒い季節になってきました。  
 温かな食事を取り、体の中から寒さに負けない  
 体を作りましょう。

～体を温めるメニュー～  
 鍋料理・スープ・シチュー・グラタン・ココアなど

～体を温める食材～  
 葱・にら・生姜・にんにく・南瓜など

