



予定献立表



川崎こども園

月	火	水	木	金	土
					1 豆乳タンタン麺 じゃが芋もち 胡瓜の塩昆布和え [3時のおやつ] ポンテリング
3	4	5	6	7	8
 文化の日 ご飯 ハヤシライス 彩りサラダ フルーツヨーグルト [3時のおやつ] コーンツナトースト	ご飯 鶏肉のチーズピカタ 胡瓜と切干大根のおかか和え ミネストローネ [3時のおやつ] パウンドケーキ	ご飯 豚肉と厚揚げの煮物 胡瓜とカニカマのサラダ すまし汁 [3時のおやつ] 蒸しパン	ご飯 鮭の黄金焼き フロccoliーのごま和え 味噌汁 [3時のおやつ] やせうま	 えんそく ご飯 鶏肉の天ぷら 納豆サラダ すまし汁 [3時のおやつ] ぐるぐるパイ	ラーメン 野菜千切り 白菜のツナ和え [3時のおやつ] オートミールクッキー
10	11	12	13	14	15
ご飯 相性汁 切干大根煮 フロccoliーとカニカマのサラダ [3時のおやつ] スナッ麺	ご飯 鶏肉のチーズピカタ 胡瓜と切干大根のおかか和え ミネストローネ [3時のおやつ] パウンドケーキ	ご飯 豚肉のネギ塩炒め 南瓜サラダ 味噌汁 [3時のおやつ] ラスク	 お誕生会 ご飯 八宝菜 さつま芋サラダ わかめスープ [3時のおやつ] スイートポテト	ご飯 鶏肉の天ぷら 納豆サラダ すまし汁 [3時のおやつ] スコーン	焼きそば 焼きシシャモ ポテトサラダ [3時のおやつ] 肉まん
17	18	19	20	21	22
野菜たっぷりカレーライス レンコンのきんぴら フロccoliーとハムのサラダ [3時のおやつ] ミルクもち	ビビンバ丼 高野豆腐の煮物 春雨スープ [3時のおやつ] コーンチーズパン	ご飯 筑前煮 胡瓜の酢の物 すまし汁 [3時のおやつ] カップケーキ	ご飯 八宝菜 さつま芋サラダ わかめスープ [3時のおやつ] マッシュマロサンド	ご飯 魚のフライ 切干大根の胡麻マヨサラダ 味噌汁 [3時のおやつ] フレンチトースト	パン クリームシチュー フロccoliーのベベロンチーノ 彩りサラダ [3時のおやつ] ココアボール
24	25	26	27	28	29
 振替休日 ご飯 ビーフン入り中華スープ さつま芋の甘煮 ほうれん草のナムル [3時のおやつ] くるくるソーセージ	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き フロccoliーサラダ すまし汁 [3時のおやつ] オートミールクッキー	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き フロccoliーサラダ すまし汁 [3時のおやつ] オートミールクッキー	ご飯 ポークビーンズ マカロニサラダ たまごスープ [3時のおやつ] ドーナツ	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ネバネバ和え うま塩スープ [3時のおやつ] シリアルおこし	煮込みうどん 厚揚げの煮物 白菜のごま和え [3時のおやつ] 肉まん

11月の行事予定

7日（金） 秋の遠足

☆家庭から手作り弁当をお願いします。

13日（木） 誕生会・七五三

メニュー

- ・さつま芋ごはん
- ・鮭のチーズ焼き
- ・ベーコンときのこのスパゲティ
- ・けんちん汁
- ・果物



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になります。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願う「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

体を温めて風邪予防！！

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには体を温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事から体を整え元気に過ごしましょう。

* 体を温める食材

