



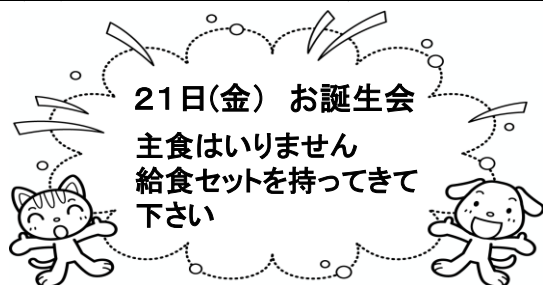
令和7年 11月の献立表



みずほ保育園

日曜日	行事	献立名	血や肉になるもの	熱と骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1 土						
3 月	文化の日					
4 火		ちくわのいそべあげ てつたつぷりサラダ みそしる くだもの	ちくわ(さかな) ツナ だいず あぶらあげ みそ	あぶら こむぎこ さとう マヨネーズ ごま	ほうれんそう ひじき にんじん コーン だいこん わかめ	ぎゅうにゅう ビスケット
5 水	東小音楽会	バターチキンカレー こざかなサラダ くだもの	とりにく ちりめんじゃこ なまクリーム	じゃがいも あぶら カレールー さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマトかん	ぎゅうにゅう ★さつまいもの チーズケーキ
6 木	歩こう会 園医健診	にざかな かみかみサラダ みそしる くだもの	さかな さきいか みそ あぶらあげ	さとう ごまあぶら	しょうが だいこん にんじん きゅうり こまつな たまねぎ あおねぎ	ぎゅうにゅう パン
7 金	人権教室(きりん組) お弁当つめつめ給食	おにぎり とりのからあげ たまごやき ナムル ポテト くだもの	とりにく たまご ハム	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ポテト	しょうが あおのり ほうれんそう もやし にんじん	ヤクルトジョア せんべい
8 土						
10 月		ポテトグラタン フレンチサラダ くだもの	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ ハム	じゃがいも あぶら こむぎこ ばんこ さとう	たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン きゅうり	ドリンクヨーグルト ★ホットケーキ
11 火	焼いも	さかなのたつたあげ わかめサラダ さわにわん ミニゼリー	さかな ぶたにく	かたくりこ あぶら さとう ごま しらたき	きゅうり キャベツ にんじん わかめ だいこん ごぼう あおねぎ	リンゴジュース ★やきいも
12 水	避難訓練	ヤンニョムチキン ツナサラダ きのこスープ	とりにく ツナ ベーコン	さとう あぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ しめじ にんじん	ぎゅうにゅう クッキー
13 木	茶道(きりん組)	はっぼうさい シューマイ きりぼしだいこんのナムル くだもの	ぶたにく ハム シュウマイ	あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン きりぼしだいこん きゅうり	ぎゅうにゅう せんべい
14 金	げんキッズ	いしかりじる やきそば くだもの	さけ とうふ ぶたにく みそ	こんにやく あぶら ちゅうかそば	しいたけ だいこん はくさい にんじん ごぼう あおねぎ キャベツ ピーマン もやし あおのり	ぎゅうにゅう ★マーラーカオ
15 土						
17 月		あつあげとじゃがいものそばろに わふうサラダ チーズ くだもの	あつあげ さつまあげ ぶたにく ツナ チーズ	じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん インゲン だいこん もやし キャベツ	ぎゅうにゅう ★とうふドーナツ
18 火	生け花(ぱんだ組)	さかなのムニエル ハムサラダ コンソメスープ くだもの	さかな ハム ベーコン	こむぎこ あぶら バター さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	ぎゅうにゅう せんべい
19 水	サッカー教室	とりにくのマーレードやき チップスサラダ みそしる くだもの	とりにく みそ	マーレードジャム あぶら マヨネーズ ポテトチップス ふ	キャベツ にんじん きゅうり わかめ たまねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう かりんとう
20 木	身体計測	さかなのしおやき ひじきのいりに くだもの とうがんのカレースープ	さかな だいず あぶらあげ ちくわ ベーコン	こんにやく さとう あぶら はるさめ	ひじき にんじん とうがん オクラ	ぎゅうにゅう ★オレンジマフィン
21 金	お誕生会	さつまいもごはん とうふハンバーグ みそしる ドレッシングあえ くだもの	とうふ とりにく たまご かつおぶし ハム みそ あぶらあげ	こめ さつまいも ごま ばんこ あぶら さとう	あおねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし はくさい わかめ	ラブミープラス ケーキ
22 土						
24 月	振替休日					
25 火	給食費集金日	おこのみやきふうたまごやき ゆでブロッコリー カレーうどんじる くだもの	たまご ぶたにく かつおぶし ぎゅうにく あぶらあげ	あぶら マヨネーズ うどん	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん しめじ あおねぎ あおのり	★プリンアラモード
26 水		チャプチェ ちゅうかあえ わかめスープ くだもの	ぎゅうにく ベーコン	はるさめ さとう ごまあぶら	もやし ピーマン にんじん ほうれんそう しいたけ だいこん きゅうり わかめ たまねぎ えのきたけ コーン	ぎゅうにゅう パイ
27 木	えほんの日	ポーキービーンズ みかんサラダ くだもの	だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマトかん しめじ キャベツ きゅうり みかんかん	ぎゅうにゅう ★りんごのパン
28 金		さかなのみそマヨやき こまつなのサラダ すましじる くだもの	さかな みそ カニカマ とうふ	マヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら	あおねぎ こまつな もやし にんじん コーン しめじ えのきたけ	ぎゅうにゅう ビスケット
29 土						

* 園の行事、仕入れ材料で献立が変更になることがあります
* ★印は手作りおやつです



21日(金) お誕生会
主食はいりません
給食セットを持ってきて
下さい

10日(月) クッキング
(きりん・ぱんだ組)

ホットケーキを作ります



11月8日はいい歯の日!



生涯、健康な歯を保つためには、毎日の歯みがきはもちろんよく噛むことも大切です。
食事をよく噛むことで、食べすぎを防ぐ(肥満予防)、脳の活性化(記憶力アップ)、食べ物の消化吸収をよくする、歯並び、噛み合わせがよくなる(運動能力の向上)などよい効果がたくさんあります。