



11月メニュー

2013年度 石川三育保園 献立表



	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	金	ウエハース	♥お 弁 当♥	* * * * *	カップケーキ
4	月	***	♥振替休日♥	お 休 み	* * * * *
5	火	クッキー	雑炊、フルーツ リンケッツケチャップ炒め	胚芽米、押し麦 もちきび えのき 人参 玉葱 しめじ 青ねぎ、葉野菜、リンケッツ、梨	ホットケーキ・豆乳
6	水	ビスケット	ジャムサンド パナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン ブロッコリー マカロニ キュウリ チーズ ミロ 豆乳 パナナ	リンゴゼリー
7	木	クラッカー	焼きそば 味噌汁、フルーツ	そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しいたけ しめじ タンパツキー 青ネギ しょうが 枝豆、パイン缶	お好み焼き・豆乳
8	金	ウエハース	♥お 弁 当♥	* * * * *	タンナフアークルー
11	月	せんべい	野菜チャンプルー、あーさ汁 サラダ、オレンジ、	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、あーさ、 レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、リンケッツ	ポテトフライ
12	火	クッキー	切り干し大根 フルーツ みそ汁 サラダ	胚芽米 人参 こんにゃく 椎茸 タンパツキー わかめ コーン 昆布 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ きゅうり、青切みかん	豆乳寒天
13	水	ビスケット	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 パナナ	ホットドッグ
14	木	クラッカー	根菜と厚揚げの煮物 フルーツ みそ汁 人参サラダ	胚芽米 人参 タマネギ 大根 ゴボウ 厚揚げ レーズン、桃缶 タンパツキー キュウリ ゴマ もやし ワカメ 青ネギ	コーンフレーク・豆乳
15	金	ウエハース	♥お 弁 当♥	* * * * *	せんべい
18	月	せんべい	沖縄そば 枝豆 フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 もやし、コーン、りんご タンパツキー 葉野菜 青ネギ しょうが、にんにく、枝豆	おにぎり
19	火	クッキー	ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルー	胚芽、もちきび、人参、こんにゃく、椎茸、生姜、青切ミカ 豆腐、玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ 青ねぎ	ヒラヤーチ
20	水	ビスケット	カレーライス フルーツ シーザーサラダ	発芽玄米、押し麦、じゃがいも 人参 玉葱 ナス 粉チーズ コーン レタス クルトン キュウリ ワカメ おしむぎ にんにく、梨	こ
21	木	クラッカー	ジャムサンド パナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン ブロッコリー マカロニ キュウリ チーズ ミロ 豆乳 パナナ	ドーナツ・豆乳
22	金	ウエハース	♥お 弁 当♥	* * * * *	ゼリー・クッキー
25	月	せんべい	ジュシー フルーツ サラダ ソーメン汁	胚芽米、ひじき、人参、切昆布、※タンパツキー、オレンジ レットオニオン、レタス キュウリ コーン なら 青ネギ	芋天ぷら・豆乳
26	火	クッキー	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	胚芽米、もちきび、人参、もやし、なら、コーン、 わかめ、麩、青ネギ、桃缶、乾燥バーガー	黒糖ポーポー・豆乳
27	水	ビスケット	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 パナナ	クッキー
28	木	クラッカー	グルテンフライ 和え物、味噌汁、フルーツ	胚芽米、もちきび、人参、玉葱 ※グルテン、豆乳、片栗粉 パン粉、にんにく、キュウリ、もやし、わかめ、しめじ、温洲みかん	グレープゼリー
29	金	ウエハース	♥お 弁 当♥	* * * * *	黒糖棒

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

※毎週2回おやつに豆乳が出ます。

朝ごはんを食べよう

登園してきてもボーッと座り込んでいたり、イライラして友達とけんかしたりする子のなかには、「朝食抜き」の子が多いようです。朝食をとることで、脳が活発に動き、体も活動し始めます。朝ごはんをしっかりと食べて一日のスタートを切りましょう。

