



# 予定献立表



川崎こども園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ご飯 ジャが芋とベーコンの仲良し煮 納豆の和風サラダ すまし汁 [3時のおやつ] ココアボール	ネギみそ豚丼 高野豆腐の煮物 味噌汁 [3時のおやつ] パナナケーキ	 文化の日	ミートスパゲティ 卵焼き ビーンズサラダ [3時のおやつ] ケークサレ
6	7	8	9	10	11
ご飯 ビーフン入り中華スープ 切干大根煮 ツナマヨサラダ [3時のおやつ] ポンテスティック	ご飯 豚肉の生姜焼き炒め フロッキーの塩昆布和え 味噌汁 [3時のおやつ] ピザトースト	雑穀ご飯 筑前煮 シラスの酢の物 わかめスープ [3時のおやつ] やせうま	 えんぞく [3時のおやつ] ゴボウのフラウニー	ご飯 竹輪の磯辺揚げ さつま芋ひじきサラダ ゴマ豆乳スープ [3時のおやつ] お好み焼き	パン クリームシチュー 鶏チャーシュー 野菜のおかか和え [3時のおやつ] 蒸しパン
13	14	15	16	17	18
ご飯 豚汁 切昆布の煮物 胡麻和えサラダ [3時のおやつ] のりじゃこトースト	ご飯 ジャーマンポテト コールスローサラダ ペンネスープ [3時のおやつ] シリアルおこし	 お誕生会 [3時のおやつ] お芋パイ	ご飯 回鍋肉 切干大根サラダ 味噌汁 [3時のおやつ] 大豆かりんとう	ご飯 豆腐のまり揚げ たきぎ和え すまし汁 [3時のおやつ] スナック菓	焼きそば じゃこじゃが芋 ほうれん草のマヨサラダ [3時のおやつ] オートミールクッキー
20	21	22	23	24	25
カレーライス れんごんのきんぴら ポリポリ胡瓜漬 [3時のおやつ] マシュマロサンド	ご飯 松風焼き ネバネバ和え 味噌汁 [3時のおやつ] パリパリじゃこチップス	ご飯 八宝菜 厚揚げの煮物 野菜のおかか和え [3時のおやつ] ラスク	 勤労感謝の日 [3時のおやつ] ショートブレッド	ご飯 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ すまし汁 [3時のおやつ] ショートブレッド	ちゃんぽん 梅餃子 無限フロッキー [3時のおやつ] カップケーキ
27	28	29	30		
ご飯 すいとん汁 さつま芋の甘露煮 ワカメサラダ [3時のおやつ] くるくるソーセージ	ご飯 レバーの甘辛煮 ポテトサラダ 味噌汁 [3時のおやつ] フレンチトースト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜の酢の物 すまし汁 [3時のおやつ] スコーン	ご飯 麻婆豆腐 ゴボウのきんぴら カニカマサラダ [3時のおやつ] ドーナツ		

## 11月の行事予定

9日(木) 秋の遠足

☆家庭から手作り弁当をお願いします

15日(水) 誕生会・七五三

メニュー

- ・さつま芋ご飯
- ・鮭のキノコ焼き
- ・リンゴと柿のサラダ
- ・けんちん汁

☆千歳飴のおみやげがあります

**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。緑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ったりします。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。

**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だを整え元気に過ごしましょう。

**\* 体を温める食材**

しょうが

にんにく

ごぼう

かぼちゃ

にんじん

だいこん