



11月ごはんだよ

2024年 11月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		3色食品群			3時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
1	金	ごはん 春雨サラダ	ポークチャップ みそ汁 (はんぺん・玉ねぎ・わかめ)	豚肉、卵、 はんぺん、わかめ	米 はるさめ	玉葱、人参、胡瓜	さつまいも 蒸しパン
5	火	ごはん ポテトサラダ	すき焼き風煮物 みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ・揚げ)	牛肉、豆腐、揚げ	米 じゃが芋	白菜、人参、胡瓜、 キャベツ、玉葱、	ちよぼちよぼ クッキー
6	水	さつまいもごはん いんげんのおかか和え	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁 (白菜・えのき・わかめ)	ホキ、わかめ、	米 さつまいも	いんげん、白菜、えのき、 人参	おふろスク
7	木	ごはん ブロッコリーソテー	アジフライ みそ汁 (法蓮草・しめじ・卵)	アジ、卵、 魚肉ソーセージ	米	ブロッコリー、しめじ、 赤ピーマン、法蓮草	ツナサンド
8	金	■いい歯の日 (カミカミ献立) わかめごはん 法蓮草と切干大根のお浸し	れんこん入り鶏つくね みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ・椎茸)	鶏肉、豆腐、卵、 ちくわ、わかめ	米 じゃが芋	玉葱、人参、葱、法蓮草、 椎茸、大根、蓮根	パイ ゼリー
11	月	豚丼 大根サラダ	みそ汁 (里芋・法蓮草・わかめ)	豚肉、わかめ	米 里芋	玉葱、人参、いんげん、 大根、胡瓜、法蓮草	ぼたぼた焼
12	火	ごはん ツナ入り人参しりしり	煮魚 (かれい) みそ汁 (南瓜・玉ねぎ・揚げ)	かれい、卵、ツナ	米 南瓜	玉葱、人参、大根の葉	きなこ餅
13	水	ハヤシライス 花野菜サラダ	バナナ	牛肉、卵	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 カリフラワー、バナナ	大学芋
14	木	★お誕生日会メニュー ごはん ナポリタン スープ (コーン・青梗菜・人参)	チキン南蛮 ジャーマンポテト いちごゼリー	鶏肉、卵、 魚肉ソーセージ	米 じゃが芋 スパゲッティ	玉葱、青梗菜、人参、 コーン	お誕生日 ケーキ
15	金	★七五三メニュー ちらし寿司 さつまいものきんぴら	たらきのこあんかけ すまし汁 (大根・小松菜・花麩)	たら、ちくわ、 でんぶ、卵	米 さつまいも 麩	玉葱、しめじ、椎茸、 赤ピーマン、大根、小松菜、 いんげん、人参、	いちご ブルーチェ
18	月	ごはん キャベツとじゃこ炒め	メンチカツ スープ (青梗菜・玉ねぎ・わかめ)	鶏肉、しらす、 わかめ	米	キャベツ、人参、青梗菜、 玉葱	マカロニ きなこ
19	火	ごはん 高野豆腐の卵とじ	サーモンの味噌マヨ焼き すまし汁 (小松菜・えのき・花麩)	サーモン、卵、 高野豆腐	米 麩	玉葱、人参、小松菜、 えのき	五平餅
20	水	ごはん 白菜のごま和え	鶏肉とさつまいものクリーム煮 みかん缶	鶏肉	米 さつまいも	人参、白菜、玉葱、みかん	シュガー トースト
21	木	ゆかりごはん 春巻き	卵とじうどん 法蓮草のナムル	豚肉、卵	米 うどん	玉葱、人参、葱、法蓮草、 もやし	まがり せんべい
22	金	ごはん いんげんソテー	赤魚のみぞれ煮 みそ汁 (さつまいも・青梗菜・椎茸)	赤魚	米 さつまいも	大根、いんげん、椎茸、 黄ピーマン、人参、青梗菜	ソフト サラダ
25	月	ごはん 南瓜の煮物	ツナマヨはんぺんフライ みそ汁 (小松菜・玉ねぎ・揚げ)	揚げ、ツナ、 はんぺん	米 南瓜	小松菜、人参	マリー ビスケット
26	火	ごはん 小松菜のお浸し	バーベキューチキン みそ汁 (白菜・しめじ・豆腐)	鶏肉、揚げ、卵	米	玉葱、小松菜、人参、 白菜、しめじ	ピーチ ゼリー
27	水	ごはん 法蓮草ときのこの胡麻和え	筑前煮 みそ汁 (白菜・豆腐・わかめ)	鶏肉、豆腐、わかめ	米 里芋	人参、椎茸、しめじ、 法蓮草、白菜、牛蒡	あげぱん
28	木	カレーライス キャベツサラダ	オレンジ	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 ブロッコリー、オレンジ	星たべよ
29	金	ごはん 里芋の胡麻味噌和え	豚肉の生姜焼き かきたま汁 (卵・えのき・葱)	豚肉、卵	米 里芋	キャベツ、玉葱、人参、 えのき、葱	満月パン

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。



11月ごはんだより(1~2歳)

2024年 11月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		3色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	金	ごはん 春雨サラダ	ポークチャップ みそ汁(はんぺん・玉ねぎ・わかめ)	豚肉、卵、 はんぺん、わかめ	米 はるさめ	玉葱、人参、胡瓜	星たべよ	さつまいも 蒸しパン
5	火	ごはん ポテトサラダ	すき焼き風煮物 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・揚げ)	牛肉、豆腐、揚げ	米 麩 じゃが芋	白菜、人参、胡瓜、 キャベツ、玉葱	白いふうせん	ちよぼちよぼ クッキー
6	水	さつまいもごはん いんげんのおかか和え	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁(白菜・えのき・わかめ)	ホキ、わかめ	米 さつまいも	いんげん、白菜、えのき、 人参	たまご ポーロ	おふラスク
7	木	ごはん ブロッコリーソテー	アジフライ みそ汁(法蓮草・しめじ・卵)	アジ、卵、 魚肉ソーセージ	米	ブロッコリー、しめじ、 赤ピーマン、法蓮草	たべっこ どうぶつ	ツナサンド
8	金	■いい歯の日(カミカミ献立) わかめごはん 法蓮草と切干大根のお浸し	れんこん入り鶏つくね みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・椎茸)	鶏肉、豆腐、卵、 ちくわ、わかめ	米 じゃが芋	玉葱、人参、葱、法蓮草、 椎茸、大根、蓮根	ハッピー ターン	パイン ゼリー
11	月	豚丼 大根サラダ	みそ汁(里芋・法蓮草・わかめ)	豚肉、わかめ	米 里芋	玉葱、人参、いんげん、 大根、胡瓜、法蓮草	たまご ポーロ	ぼたぼた焼
12	火	ごはん ツナ入り人参しりしり	煮魚(かれい) みそ汁(南瓜・玉ねぎ・揚げ)	かれい、卵、ツナ	米 南瓜	玉葱、人参、大根の葉	満月ボン	きなこ餅
13	水	ハヤシライス 花野菜サラダ	バナナ	牛肉、卵	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 カリフラワー、バナナ	コーン フレーク	大学芋
14	木	★お誕生日会メニュー ごはん ナポリタン スープ(コーン・青梗菜・人参)	チキン南蛮 ジャーマンポテト いちごゼリー	鶏肉、卵、 魚肉ソーセージ	米 じゃが芋 スパゲッティ	玉葱、青梗菜、人参、 コーン	星たべよ	お誕生日 ケーキ
15	金	★七五三メニュー ちらし寿司 さつま芋のきんぴら	たらきのこあんかけ すまし汁(大根・小松菜・花麩)	たら、ちくわ、 でんぶ、卵	米 さつま芋 麩	玉葱、しめじ、椎茸、 赤ピーマン、大根、小松菜、 いんげん、人参	たべっこ どうぶつ	いちご フルーチェ
18	月	ごはん キャベツとじゃこ炒め	メンチカツ スープ(青梗菜・玉ねぎ・わかめ)	鶏肉、しらす、 わかめ	米	キャベツ、人参、青梗菜、 玉葱	アンパンマン せんべい	マカロニ きなこ
19	火	ごはん 高野豆腐の卵とじ	サーモンの味噌マヨ焼き すまし汁(小松菜・えのき・花麩)	サーモン、卵、 高野豆腐	米 麩	玉葱、人参、小松菜、 えのき	白いふうせん	五平餅
20	水	ごはん 白菜のごま和え	鶏肉とさつま芋のクリーム煮 みかん缶	鶏肉	米 さつま芋	人参、白菜、玉葱、みかん	満月ボン	シュガー トースト
21	木	ゆかりごはん 春巻き	卵とじうどん 法蓮草のナムル	豚肉、卵	米 うどん	玉葱、人参、葱、法蓮草、 もやし	たべっこ どうぶつ	まがり せんべい
22	金	ごはん いんげんソテー	赤魚のみぞれ煮 みそ汁(さつま芋・青梗菜・椎茸)	赤魚	米 さつま芋	大根、いんげん、椎茸、 黄ピーマン、人参、青梗菜	ムーンライト クッキー	ソフト サラダ
25	月	ごはん 南瓜の煮物	ツナマヨはんぺんフライ みそ汁(小松菜・玉ねぎ・揚げ)	揚げ、ツナ、 はんぺん	米 南瓜	小松菜、人参	ハッピー ターン	マリー ビスケット
26	火	ごはん 小松菜のお浸し	バーベキューチキン みそ汁(白菜・しめじ・豆腐)	鶏肉、揚げ、卵	米	玉葱、小松菜、人参、 白菜、しめじ	コーン フレーク	ピーチ ゼリー
27	水	ごはん 法蓮草ときのこの胡麻和え	筑前煮 みそ汁(白菜・豆腐・わかめ)	鶏肉、豆腐、わかめ	米 里芋	人参、椎茸、しめじ、 法蓮草、白菜、牛蒡	アンパンマン せんべい	あげぼん
28	木	カレーライス キャベツサラダ	オレンジ	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 ブロッコリー、オレンジ	白いふうせん	星たべよ
29	金	ごはん 里芋の胡麻味噌和え	豚肉の生姜焼き かきたま汁(卵・えのき・葱)	豚肉、卵	米 里芋	キャベツ、玉葱、人参、 えのき、葱	たべっこ どうぶつ	満月ボン

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。



11月 ごほんだより(後期)

2024年 11月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		3色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	金	おかゆ 春雨煮	豚肉のトマト煮 みそ汁(玉ねぎ、ワカメ)	豚肉、わかめ	米 はるさめ	玉葱、人参、いんげん	しらすわかめ せんべい	蒸し さつまいも
5	火	おかゆ ポテト煮	すき焼き風煮 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	牛肉	米 じゃが芋	白菜、人参、 キャベツ、玉葱	ハイハイン (野菜)	小魚 せんべい
6	水	おかゆ いんげんの煮物	煮魚(ホキ) みそ汁(白菜・わかめ)	ホキ、わかめ、	米	いんげん、白菜、キャベツ、 人参	たまご ポーロ	マンナ ウエハース
7	木	おかゆ ブロッコリーの煮物	煮魚(かれい) みそ汁(法蓮草・玉ねぎ)	かれい	米	ブロッコリー、にんじん、 赤ピーマン、法蓮草、玉葱	ハイハイン	法蓮草小松菜 せんべい
8	金	■いい歯の日(カミカミ献立) おかゆ 法蓮草と大根の煮浸し	豆腐と鶏の煮物 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 大根	小魚 せんべい	マンナ ウエハース
11	月	おかゆ 大根と人参の煮物	豚肉と野菜の煮物 みそ汁(法蓮草・わかめ)	豚肉、わかめ	米	玉葱、人参、いんげん、 大根、法蓮草	たまご ポーロ	しらすわかめ せんべい
12	火	おかゆ 人参とツナの煮物	煮魚(かれい) みそ汁(南瓜・大根の葉)	かれい、ツナ	米 南瓜	人参、大根の葉、 法蓮草	マンナ ウエハース	法蓮草小松菜 せんべい
13	水	おかゆ 花野菜の煮浸し	牛肉のトマト煮 みそ汁(じゃが芋、キャベツ)	牛肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 カリフラワー、キャベツ	ハイハイン	蒸し さつまいも
14	木	おかゆ ポテト煮	鶏と野菜の煮物 みそ汁(青梗菜、コーン)	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、人参、青梗菜、 コーン	法蓮草小松菜 せんべい	ハイハイン
15	金	おかゆ さつまい芋の煮物	たらときのこの煮物 すまし汁(大根・小松菜)	たら	米 さつまい芋	玉葱、椎茸、人参 赤ピーマン、大根、小松菜	ハイハイン (野菜)	小魚 せんべい
18	月	おかゆ キャベツとしらすの煮浸し	鶏肉とじゃが芋の煮物 スープ(法蓮草・わかめ)	鶏肉、しらす、 わかめ	米	キャベツ、人参、法蓮草、 玉葱	マンナ ウエハース	マカロニ きなこ
19	火	おかゆ 高野豆腐の煮物	鮭の味噌煮 すまし汁(小松菜・花麩)	サーモン、高野豆腐	米 麩	玉葱、人参、小松菜 いんげん	ハイハイン (野菜)	小魚 せんべい
20	水	おかゆ 白菜のごま煮	鶏肉とさつまい芋の煮物 みそ汁(玉ねぎ、ワカメ)	鶏肉、わかめ	米 さつまい芋	人参、白菜、玉葱	マンナ ウエハース	法蓮草小松菜 せんべい
21	木	おかゆ 法蓮草の煮浸し	豚肉と白菜の煮物 みそ汁(キャベツ、大根の葉)	豚肉	米	人参、法蓮草、白菜、 キャベツ、大根の葉	ハイハイン	マンナ ウエハース
22	金	おかゆ いんげんの煮物	赤魚のみぞれ煮 みそ汁(さつまい芋・青梗菜)	赤魚	米 さつまい芋	大根、いんげん、 人参、青梗菜	法蓮草小松菜 せんべい	たまご ポーロ
25	月	おかゆ 南瓜の煮物	煮魚(たら) みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	たら	米 南瓜	小松菜、人参、玉葱	ハイハイン (野菜)	小魚 せんべい
26	火	おかゆ 小松菜の煮浸し	鶏肉とりんごの旨煮 みそ汁(白菜・しめじ)	鶏肉	米	玉葱、小松菜、人参、 白菜、しめじ	ハイハイン	法蓮草小松菜 せんべい
27	水	おかゆ 法蓮草ときのこの胡麻煮	筑前煮 みそ汁(白菜・豆腐)	鶏肉、豆腐	米 里芋	人参、しめじ、 法蓮草、白菜	たまご ポーロ	小魚 せんべい
28	木	おかゆ キャベツのツナ煮	豚じゃが みそ汁(玉ねぎ、豆腐)	豚肉、ツナ、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、	ハイハイン (野菜)	マンナ ウエハース
29	金	おかゆ 里芋のごま味噌煮	豚肉の煮物 すまし汁(法蓮草、えのき)	豚肉	米 里芋	玉葱、人参、法蓮草、 えのき	小魚 せんべい	マンナ ウエハース

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。
 *背すじをまっすぐ伸ばす。
 *テーブルにひじをつけない。
 *お茶碗やお椀は手に持つ。
 *両足を床につける。
 *テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

