

11月ごはんだより(卵・乳アレルギー)

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(玉ねぎ・わかめ)	豚肉、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 麩 じゃが芋	白菜、人参、胡瓜、 キャベツ、玉葱、	★星たべよ
6	水	さつまいもごはん いんげんのおかか和え	★ホキのマヨドレ焼き 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)	アジ、 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、 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 ★人参とツナ炒め	煮魚(かれい) みそ汁(南瓜・玉ねぎ・揚げ)	かれい、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	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) いちごゼリー	★チキン南蛮風 ジャーマンポテト いちごゼリー	鶏肉、 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	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 ゼリー
18	月	ごはん キャベツとじゃこ炒め	★かぼちゃ挽肉フライ スープ(青梗菜・玉ねぎ・わかめ)	豚肉、しらす、 わかめ	米 南瓜	キャベツ、人参、青梗菜、 玉葱	マカロニ きなこ
19	火	ごはん ★高野と野菜の煮物	★サーモンの味噌3D焼 すまし汁(小松菜・えのき・花麩)	サーモン、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	★ジャム サンド
21	木	ゆかりごはん 春巻き	★きつねうどん 法蓮草のナムル	豚肉、揚げ	米 うどん	玉葱、人参、葱、法蓮草、 ちやし	★ソフト サラダ
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	★白身魚フライ みそ汁(小松菜・玉ねぎ・揚げ)	揚げ、たら	米 南瓜	小松菜、人参	★星たべよ
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	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	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 ★すまし汁(キャベツ・えのき・葱)	豚肉	米 里芋	キャベツ、玉葱、人参、 えのき、葱	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、二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歳卵アレルギー)

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(玉ねぎ・わかめ)	豚肉、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	★星たべよ
6	水	さつまいもごはん いんげんのおかか和え	★ホキのマヨドレ焼き 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	★ソフト サラダ	★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)	アジ、 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、 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 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	★法蓮草と 小松菜 せんべい	ぼたぼた焼
12	火	ごはん ★人参とツナ炒め	煮魚(かれい) みそ汁(南瓜・玉ねぎ・揚げ)	かれい、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	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)	★チキン南蛮風 ジャーマンポテト いちごゼリー	鶏肉、 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	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 ゼリー
18	月	ごはん キャベツとじゃこ炒め	★かぼちゃ挽肉フライ スープ(青梗菜・玉ねぎ・わかめ)	豚肉、しらす、 わかめ	米 南瓜	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 ★高野と野菜の煮物	★サーモンの味噌ヨドレ焼き すまし汁(小松菜・えのき・花麩)	サーモン、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	★ジャム サンド
21	木	ゆかりごはん 春巻き	★きつねうどん 法蓮草のナムル	豚肉、揚げ	米 うどん	玉葱、人参、葱、法蓮草、 もやし	たべっこ どうぶつ	★ソフト サラダ
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	★星たべよ	ソフト サラダ
25	月	ごはん 南瓜の煮物	★白身魚フライ みそ汁(小松菜・玉ねぎ・揚げ)	揚げ、たら	米 南瓜	小松菜、人参	ハッピー ターン	★星たべよ
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	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 ★すまし汁(キャベツ・えのき・葱)	豚肉	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二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歳児・青魚アレルギー)

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 (玉ねぎ・わかめ)	豚肉、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	★星たべよ
6	水	さつまいもごはん いんげんのおかか和え	★ホキのマヨドレ焼き 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	★ソフト サラダ	★おふラスク
7	木	ごはん ブロッコリーソテー	☆白身魚フライ ★みそ汁 (法蓮草・しめじ)	たら、 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、 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 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	★法蓮草と 小松菜 せんべい	ぼたぼた焼
12	火	ごはん ★人参とツナ炒め	煮魚 (かれい) みそ汁 (南瓜・玉ねぎ・揚げ)	かれい、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	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)	★チキン南蛮風 ジャーマンポテト いちごゼリー	鶏肉、 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 さつまいものきんぴら	たらのきのごあんかけ すまし汁 (大根・小松菜・花麩)	たら、ちくわ、 でんぶ	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	たべっこ どうぶつ	★いちご ゼリー
18	月	ごはん キャベツとじゃこ炒め	★かぼちゃ挽肉フライ スープ (青梗菜・玉ねぎ・わかめ)	豚肉、しらす、 わかめ	米 南瓜	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 ★高野と野菜の煮物	★サーモンの味噌マヨドレ焼き すまし汁 (小松菜・えのき・花麩)	サーモン、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	満月ボン	★ジャム サンド
21	木	ゆかりごはん 春巻き	★きつねうどん 法蓮草のナムル	豚肉、揚げ	米 うどん	玉葱、人参、葱、法蓮草、 もやし	たべっこ どうぶつ	★ソフト サラダ
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	★星たべよ	ソフト サラダ
25	月	ごはん 南瓜の煮物	★白身魚フライ みそ汁 (小松菜・玉ねぎ・揚げ)	揚げ、たら	米 南瓜	小松菜、人参	ハッピー ターン	★星たべよ
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	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 ★すまし汁 (キャベツ・えのき・葱)	豚肉	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・小麦アレルギー)

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 (玉ねぎ・わかめ)	豚肉、わかめ	米 はるさめ	玉葱、人参、胡瓜	☆しらすとわかめ せんべい	☆さつまもち 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、	白いふうせん	☆小魚 せんべい
6	水	☆さつまもちごはん ☆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 さつまもち	いんげん、白菜、えのき、 人参	たまご ポーロ	☆ハッピー ターン
7	木	ごはん ☆ブロッコリーソテー	☆カレイの塩焼き みそ汁 (法蓮草・しめじ・卵)	カレイ、卵	米	ブロッコリー、しめじ 赤ピーマン、法蓮草	☆ハイハイ	☆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	☆しらすと わかめ せんべい
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	☆法蓮草 と小松菜 せんべい	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 ☆ブロッコリーサラダ ☆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	米 じゃが芋	玉葱、青梗菜、人参、 コーン、ブロッコリー	☆法蓮草 と小松菜 せんべい	☆お誕生日 ケーキ
15	金	☆ゆかりごはん ☆さつま芋のきんぴら	☆たらのきのごあんかけ ☆すまし汁 (大根・小松菜)	たら、ちくわ	米 さつま芋	玉葱、しめじ、椎茸、 赤ピーマン、大根、小松菜	☆野菜 ハイハイ	いちご フルーチェ
18	月	ごはん ☆キャベツとじゃこ炒め	☆鶏肉とじゃが芋の煮物 ☆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	☆ハッピー ターン	☆ソフト サラダ
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)	サーモン、卵、 高野豆腐	米	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	☆法蓮草 と小松菜 せんべい	☆シュガー トースト
21	木	ゆかりごはん ☆法蓮草のナムル	☆グリルチキン ☆みそ汁 (玉ねぎ・人参)	鶏肉	米	玉葱、人参、法蓮草、 もやし	☆ハイハイ	☆白い 風船
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	☆法蓮草 と小松菜 せんべい	ソフト サラダ
25	月	ごはん ☆南瓜の煮物	☆たらの塩焼き 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	☆小魚 せんべい
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)				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	☆小魚 せんべい	☆あげばん
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	☆ソフト サラダ
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	玉葱、人参、 えのき、葱、みかん	☆小魚 せんべい	☆ハッピー ターン

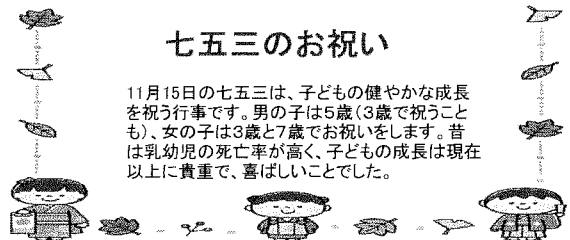
食事のときの正しい姿勢

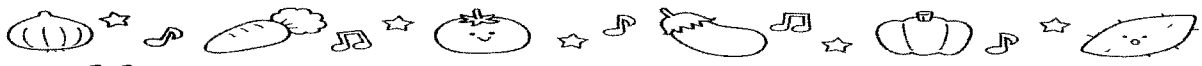
食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。
 * 背すじをまっすぐ伸ばす。
 * テーブルにひじをつけない。
 * お茶碗やお椀は手に持つ。
 * 両足を床につける。
 * テーブルとおなかの間はこぶしとつ分あける。



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(0歳児・小麦アレルギー)

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(玉ねぎ・わかめ)	豚肉、わかめ	米 はるさめ	玉葱、人参、胡瓜	★しらすとわかめせんべい	★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	白いふうせん	★小魚せんべい
6	水	さつまいもごはん いんげんのおかか和え ★ホキのマヨドレ焼き 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	★ソフトサラダ	★ハッピーターン
7	木	ごはん ★ブロッコリーソテー ★カレーの塩焼き ★みそ汁(法蓮草・しめじ)	アジ、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	★ハイハイ	★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、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	★ハイハイ	★しらすとわかめせんべい
12	火	ごはん ★人参とツナ炒め みそ汁(南瓜・玉ねぎ・揚げ)	かれい、ツナ	米 南瓜	玉葱、人参、大根の葉	★法蓮草と小松菜せんべい	きなこ餅
13	水	★ハヤシライス ★花野菜サラダ バナナ	牛肉	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 ★ブロッコリーサラダ スープ(コーン・青梗菜・人参) ★チキン南蛮風 ★ジャーマンポテト いちごゼリー	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、青梗菜、人参、コーン	★法蓮草と小松菜せんべい	★お誕生日ケーキ
15	金	★七五三メニュー ★ゆかりごはん 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)	たら、ちくわ	米 さつま芋	玉葱、しめじ、椎茸、赤ピーマン、大根、小松菜	★野菜ハイハイ	★いちごゼリー
18	月	ごはん キャベツとじゃこ炒め ★鶏肉とじゃが芋の煮物 スープ(青梗菜・玉ねぎ・わかめ)	豚肉、しらす、わかめ	米 南瓜	キャベツ、人参、青梗菜、玉葱	★ハッピーターン	★ソフトサラダ
19	火	ごはん ★高野と野菜の煮物 ★サーモンの味噌マヨドレ焼き ★すまし汁(小松菜・えのき)	サーモン、高野豆腐	米	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	★法蓮草と小松菜せんべい	★ジャムサンド
21	木	ゆかりごはん 法蓮草のナムル ★グリルチキン ★みそ汁(玉ねぎ、人参)	鶏肉、揚げ	米 うどん	玉葱、人参、葱、法蓮草、もやし	★ハイハイ	★白いふうせん
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	★法蓮草と小松菜せんべい	ソフトサラダ
25	月	ごはん 南瓜の煮物 ★たらの塩焼き みそ汁(小松菜・玉ねぎ・揚げ)	揚げ、たら	米 南瓜	小松菜、人参	ハッピーターン	★小魚せんべい
26	火	ごはん 小松菜のお浸し パーベキューチキン みそ汁(白菜・しめじ・豆腐)	鶏肉、揚げ	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	★小魚せんべい	★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	★ソフトサラダ
29	金	ごはん 里芋の胡麻味噌和え 豚肉の生姜焼き ★すまし汁(キャベツ・えのき・葱)	豚肉	米 里芋	キャベツ、玉葱、人参、えのき、葱	★小魚せんべい	★ハッピーターン

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二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。

