

11月ごはんだより(卵・乳アレルギー)

2025年 11月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		3色食品群			15時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
4	火	ごはん ブロッコリーとツナのソテー	白身魚のフライ みそ汁(法蓮草、玉葱、しめじ)	鰯、ツナ	米	ブロッコリー、玉葱、 法蓮草、しめじ、 赤ピーマン	ソフト サラダ
5	水	ごはん 法蓮草の胡麻和え	ポークチャップ みそ汁(もやし、じゃが芋、ワカメ)	豚肉、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、しめじ、 トマト、法蓮草、人参、 もやし	ぼたぼた焼き
6	木	ごはん ★ポテトサラダ	バーベキューチキン みそ汁(小松菜、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、りんご、キャベツ、 胡瓜、人参、小松菜	きなこ餅
7	金	☆いい歯の日献立(カミカミ献立)☆ ごはん ピーマンのじゃこ炒め	牛肉のしぐれ煮(赤蒟蒻) みそ汁(もやし、里芋、大根の葉)	牛肉、しらす	米 里芋 蒟蒻	牛蒡、玉葱、ピーマン、 赤ピーマン、もやし、 大根の葉	★ハッピー ターン
10	月	ごはん キャベツソテー	煮魚(赤魚) みそ汁(さつまいも、えのき)	赤魚	米 さつまいも	いんげん、キャベツ、 黄ピーマン、人参、えのき	★麩のラスク
11	火	豚丼 大根サラダ	みそ汁(じゃが芋、もやし、椎茸)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、大根、 胡瓜、コーン、もやし、椎茸	さつまいも スティック
12	水	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(豆腐、葱)	ホキ、豆腐	米 じゃが芋	いんげん、人参、葱	星たべよ
13	木	ごはん さつまいもの金平	鶏肉の照り焼き みそ汁(麩、青梗菜)	鶏肉、麩、竹輪	米 さつまいも	ブロッコリー、青梗菜	★オレンジ ゼリー
14	金	☆七五三献立☆ ★ちらし寿司 ★ブロッコリーサラダ	春巻き すまし汁(豆腐、キャベツ、ワカメ)	鰯、ツナ、豆腐、 ワカメ	米	いんげん、人参、玉葱、 ブロッコリー、キャベツ、 葱、蓮根、干瓢、筍、椎茸、 黄ピーマン	★二色 蒸しパン
17	月	ごはん ★人参とツナ炒め	鯖の味噌煮 すまし汁(大根、しめじ)	鯖、ツナ	米	いんげん、人参、 大根、しめじ	マカロニ きなこ
18	火	ごはん ★みかん入り春雨サラダ	★南瓜挽き肉フライ スープ(青梗菜、玉葱、ワカメ)	鶏肉、ワカメ	米 南瓜 春雨	キャベツ、胡瓜、みかん、 青梗菜、玉葱	みたらし餅
19	水	ゆかりごはん ★白身魚の天ぷら	けんちんうどん 法蓮草のナムル	豚肉、豆腐、鯖	米 うどん	椎茸、大根、人参、牛蒡、 葱、法蓮草、もやし	★ソフト サラダ
20	木	★カレーライス ★もやしの胡麻マヨドレ和え	オレンジ	豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 ピーマン、オレンジ	★星のおやつ
21	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん ナポリタン ぶどうゼリー	★チキン南蛮風 スープ(青梗菜、もやし、コーン)	鶏肉	米 スパゲッティ	玉葱、ブロッコリー、 青梗菜、もやし、コーン、 トマト	★誕生日 ケーキ
25	火	ごはん 焼売	★鶏肉とさつまいもの豆乳クリーム煮 海藻サラダ	鶏肉、海藻、豆乳	米 さつまいも	人参、玉葱、いんげん、 キャベツ、大根、胡瓜	★星のおやつ
26	水	ごはん 切干大根の煮物	★ホキの味噌マヨドレ焼き すまし汁(小松菜、えのき)	ホキ、揚げ	米	ブロッコリー、大根、 人参、小松菜、えのき	★あげぼん
27	木	ごはん オクラの胡麻和え	★ポークシチュー バナナ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、 マッシュルーム、えのき、 バナナ	満月ボン
28	金	ごはん ひじきの煮物	鯉の野菜あんかけ みそ汁(大根、小松菜、麩)	鯉、ひじき、 揚げ、麩	米	玉葱、ピーマン、人参 赤ピーマン、いんげん、 大根、小松菜	★ピーチ ゼリー

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



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。千歳胎の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「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。縁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。





11月ごはんだより(1~2歳 卵・乳アレルギー) 2025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	15時おやつ
				あか	さいろ	みどり		
4	火	ごはん ブロッコリーとツナのソテー	白身魚のフライ みそ汁 (法蓮草、玉葱、しめじ)	鯖、ツナ	米	ブロッコリー、玉葱、 法蓮草、しめじ、 赤ピーマン	コーン フレーク	ソフト サラダ
5	水	ごはん 法蓮草の胡麻和え	ポークチャップ みそ汁 (もやし、じゃが芋、ワカメ)	豚肉、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、しめじ、 トマト、法蓮草、人参、 もやし	★ソフト サラダ	ぼたぼた焼き
6	木	ごはん ★ポテトサラダ	バーベキューチキン みそ汁 (小松菜、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、りんご、キャベツ、 胡瓜、人参、小松菜	★たべっこ ベイベー	きなこ餅
7	金	☆いい歯の日献立 (カミカミ献立) ☆ ごはん ピーマンのじゃこ炒め	牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (もやし、里芋、大根の葉)	牛肉、しらす	米 里芋	牛蒡、玉葱、ピーマン、 赤ピーマン、もやし、 大根の葉	アンパンマン せんべい	★ハッピー ターン
10	月	ごはん キャベツソテー	煮魚 (赤魚) みそ汁 (さつま芋、えのき)	赤魚	米 さつま芋	いんげん、キャベツ、 黄ピーマン、人参、えのき	ハッピー ターン	★麩のラスク
11	火	豚丼 大根サラダ	みそ汁 (じゃが芋、もやし、椎茸)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、大根、 胡瓜、コーン、もやし、椎茸	★法蓮草 と小松菜 せんべい	さつま芋 スティック
12	水	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 (豆腐、葱)	ホキ、豆腐	米 じゃが芋	いんげん、人参、葱	★小魚 せんべい	星たべよ
13	木	ごはん さつま芋の金平	鶏肉の照り焼き みそ汁 (麩、青梗菜)	鶏肉、麩、竹輪	米 さつま芋	ブロッコリー、青梗菜	コーン フレーク	★オレンジ ゼリー
14	金	☆七五三献立☆ ★ちらし寿司 ★ブロッコリーサラダ	春巻き すまし汁 (豆腐、キャベツ、ワカメ)	鯖、ツナ、豆腐、 ワカメ	米	いんげん、人参、玉葱、 ブロッコリー、キャベツ、 葱、蓮根、干瓢、筍、椎茸、 黄ピーマン	★ソフト サラダ	★二色 蒸しパン
17	月	ごはん ★人参とツナ炒め	鯖の味噌煮 すまし汁 (大根、しめじ)	鯖、ツナ	米	いんげん、人参、 大根、しめじ	ばりんこ	マカロニ きなこ
18	火	ごはん ★みかん入り春雨サラダ	★南瓜挽き肉フライ スープ (青梗菜、玉葱、ワカメ)	鶏肉、ワカメ	米 南瓜 春雨	キャベツ、胡瓜、みかん、 青梗菜、玉葱	アンパンマン せんべい	みたらし餅
19	水	ゆかりごはん ★白身魚の天ぷら	けんちんうどん 法蓮草のナムル	豚肉、豆腐、鯖	米 うどん	椎茸、大根、人参、牛蒡、 葱、法蓮草、もやし	ハッピー ターン	★ソフト サラダ
20	木	★カレーライス ★もやしの胡麻マヨドレ和え	オレンジ	豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 ピーマン、オレンジ	★たべっこ ベイベー	★星のおやつ
21	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん ナポリタン ぶどうゼリー	★チキン南蛮風 スープ (青梗菜、もやし、コーン)	鶏肉	米 スパゲッティ	玉葱、ブロッコリー、 青梗菜、もやし、コーン、 トマト	コーン フレーク	★誕生日 ケーキ
25	火	ごはん 焼売	★鶏肉とさつま芋の豆乳クリーム煮 海藻サラダ	鶏肉、海藻、豆乳	米 さつま芋	人参、玉葱、いんげん、 キャベツ、大根、胡瓜	★ハッピー ターン	★星のおやつ
26	水	ごはん 切干大根の煮物	★ホキの味噌マヨドレ焼き すまし汁 (小松菜、えのき)	ホキ、揚げ	米	ブロッコリー、大根、 人参、小松菜、えのき	ばりんこ	★あげぼん
27	木	ごはん オクラの胡麻和え	★ポークシチュー バナナ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、 マッシュルーム、えのき、 バナナ	★小魚 せんべい	満月ボン
28	金	ごはん ひじきの煮物	鯖の野菜あんかけ みそ汁 (大根、小松菜、麩)	鯖、ひじき、 揚げ、麩	米	玉葱、ピーマン、人参、 赤ピーマン、いんげん、 大根、小松菜	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★ピーチ ゼリー

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



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い「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。縁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。



日付	曜日	おひるごはん			3色食品群			10時おやつ	15時おやつ
					あか	きいろ	みどり		
4	火	ごはん ブロッコリーとツナのソテー	白身魚のフライ みそ汁 (法蓮草、玉葱、しめじ)		鰯、ツナ	米	ブロッコリー、玉葱、 法蓮草、しめじ、 赤ピーマン	コーン フレーク	ソフト サラダ
5	水	ごはん 法蓮草の胡麻和え	ポークチャップ みそ汁 (もやし、じゃが芋、ワカメ)		豚肉、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、しめじ、 トマト、法蓮草、人参、 もやし	★ソフト サラダ	ぼたぼた焼き
6	木	ごはん ★ポテトサラダ	バーベキューチキン みそ汁 (小松菜、揚げ)		鶏肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、りんご、キャベツ、 胡瓜、人参、小松菜	★たべっこ ベイビー	きなこ餅
7	金	☆いい歯の日献立 (カミカミ献立) ☆ ごはん ピーマンのじゃこ炒め	牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (もやし、里芋、大根の葉)		牛肉、しらす	米 里芋	牛蒡、玉葱、ピーマン、 赤ピーマン、もやし、 大根の葉	アンパンマン せんべい	★ハッピー ターン
10	月	ごはん キャベツソテー	煮魚 (赤魚) みそ汁 (さつま芋、えのき)		赤魚	米 さつま芋	いんげん、キャベツ、 黄ピーマン、人参、えのき	ハッピー ターン	★麩のラスク
11	火	豚丼 大根サラダ	みそ汁 (じゃが芋、もやし、椎茸)		豚肉	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、大根、 胡瓜、コーン、もやし、椎茸	★法蓮草 と小松菜 せんべい	さつま芋 スティック
12	水	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 (豆腐、葱)		ホキ、豆腐	米 じゃが芋	いんげん、人参、葱	★小魚 せんべい	星たべよ
13	木	ごはん さつま芋の金平	鶏肉の照り焼き みそ汁 (麩、青梗菜)		鶏肉、麩、竹輪	米 さつま芋	ブロッコリー、青梗菜	コーン フレーク	★オレンジ ゼリー
14	金	☆七五三献立☆ ★ちらし寿司 ★ブロッコリーサラダ	春巻き すまし汁 (豆腐、キャベツ、ワカメ)		鰯、ツナ、豆腐、 ワカメ	米	いんげん、人参、玉葱、 ブロッコリー、キャベツ、 葱、蓮根、干瓢、筍、椎茸、 黄ピーマン	★ソフト サラダ	★二色 蒸しパン
17	月	ごはん ★人参とツナ炒め	★鰯の味噌煮 すまし汁 (大根、しめじ)		鰯、ツナ	米	いんげん、人参、 大根、しめじ	ぱりんこ	マカロニ きなこ
18	火	ごはん ★みかん入り春雨サラダ	★南瓜挽き肉フライ スープ (青梗菜、玉葱、ワカメ)		鶏肉、ワカメ	米 南瓜 春雨	キャベツ、胡瓜、みかん、 青梗菜、玉葱	アンパンマン せんべい	みたらし餅
19	水	ゆかりごはん ★白身魚の天ぷら	★けんちんうどん 法蓮草のナムル		豚肉、豆腐、鰯	米 うどん	椎茸、大根、人参、牛蒡、 葱、法蓮草、もやし	ハッピー ターン	★ソフト サラダ
20	木	★カレーライス ★もやしの胡麻マヨドレ和え	オレンジ	  	豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 ピーマン、オレンジ	★たべっこ ベイビー	★星のおやつ
21	金	👑お誕生日会👑 ごはん ナポリタン ぶどうゼリー	★チキン南蛮風 スープ (青梗菜、もやし、コーン)		鶏肉	米 スパゲッティ	玉葱、ブロッコリー、 青梗菜、もやし、コーン、 トマト	コーン フレーク	★誕生日 ケーキ
25	火	ごはん 焼売	★鶏肉とさつま芋の豆乳クリーム煮 海藻サラダ		鶏肉、海藻、豆乳	米 さつま芋	人参、玉葱、いんげん、 キャベツ、大根、胡瓜	★ハッピー ターン	★星のおやつ
26	水	ごはん 切干大根の煮物	★ホキの味噌マヨドレ焼き すまし汁 (小松菜、えのき)		ホキ、揚げ	米	ブロッコリー、大根、 人参、小松菜、えのき	ぱりんこ	★あげぼん
27	木	ごはん オクラの胡麻和え	★ポークシチュー バナナ		豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、 マッシュルーム、えのき、 バナナ	★小魚 せんべい	満月ボン
28	金	ごはん ひじきの煮物	鰯の野菜あんかけ みそ汁 (大根、小松菜、麩)		鰯、ひじき、 揚げ、麩	米	玉葱、ピーマン、人参 赤ピーマン、いんげん、 大根、小松菜	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★ピーチ ゼリー

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



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。千歳詣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。縁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图案が描かれています。






11月ごはんだより(1~2歳 小麦・卵アレルギー) 2025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	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
4	火	ごはん ★煮魚(鰯) ★ブロッコリーとツナのソテー みそ汁(法蓮草、玉葱、しめじ)	鰯、ツナ	米	ブロッコリー、玉葱、 法蓮草、しめじ、 赤ピーマン	コーン フレーク	ソフト サラダ
5	水	ごはん ★ポークチャップ ★法蓮草の胡麻和え みそ汁(もやし、じゃが芋、ワカメ)	豚肉、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、しめじ、 トマト、法蓮草、人参、 もやし	★ソフト サラダ	★しらす わかめ せんべい
6	木	ごはん ★バーベキューチキン ★ポテトサラダ みそ汁(小松菜、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、りんご、キャベツ、 胡瓜、人参、小松菜	★星のおやつ	きなこ餅
7	金	☆いい歯の日献立(カミカミ献立) ☆ ごはん ★牛肉のしくれ煮 ★ピーマンのじゃこ炒め みそ汁(もやし、里芋、大根の葉)	牛肉、しらす	米 里芋	牛蒡、玉葱、ピーマン、 赤ピーマン、もやし、 大根の葉	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★ハッピー ターン
10	月	ごはん ★煮魚(赤魚) ★キャベツソテー みそ汁(さつまい、えのき)	赤魚	米 さつまい	いんげん、キャベツ、 黄ピーマン、人参、えのき	ハッピー ターン	★高野豆腐 のラスク
11	火	★豚丼 ★大根サラダ みそ汁(じゃが芋、もやし、椎茸)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、大根、 胡瓜、コーン、もやし、椎茸	★法蓮草 と小松菜 せんべい	さつまい スティック
12	水	ごはん ★ホキのマヨドレ焼き ★いんげんのおかか和え みそ汁(豆腐、葱)	ホキ、豆腐	米 じゃが芋	いんげん、人参、葱	★小魚 せんべい	★星のおやつ
13	木	ごはん ★鶏肉の照り焼き ★さつまいの金平 ★みそ汁(豆腐、青梗菜)	鶏肉、豆腐、竹輪	米 さつまい	ブロッコリー、青梗菜	コーン フレーク	★オレンジ ゼリー
14	金	☆七五三献立 ☆ ★ゆかりごはん ★エビのかき揚げ ★ブロッコリーサラダ ★すまし汁(豆腐、キャベツ、ワカメ)	海老、豆腐、ツナ、 ワカメ	米	玉葱、人参、いんげん、 ブロッコリー、キャベツ	★ソフト サラダ	★二色 蒸しパン
17	月	ごはん ★鯖の味噌煮 ★人参とツナ炒め ★すまし汁(大根、しめじ)	鯖、ツナ	米	いんげん、人参、 大根、しめじ	★しらす わかめ せんべい	★あげぱん
18	火	ごはん ★南瓜のそぼろ煮 ★みかん入り春雨サラダ ★スープ(青梗菜、玉葱、ワカメ)	鶏肉、ワカメ	米 南瓜 春雨	キャベツ、胡瓜、みかん、 青梗菜、玉葱、人参	★ソフト サラダ	★みたらし餅
19	水	ゆかりごはん ★けんちん煮 ★法蓮草のナムル ★みそ汁(じゃが芋、キャベツ)	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	椎茸、大根、人参、牛蒡、 葱、法蓮草、もやし、キャベツ	ハッピー ターン	★ソフト サラダ
20	木	★カレーライス ★もやしの胡麻マヨドレ和え オレンジ	豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 ピーマン、オレンジ	★小魚 せんべい	★星のおやつ
21	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん ★チキン南蛮風 ★粉ふき芋 ★スープ(青梗菜、もやし、コーン) ぶどうゼリー	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、ブロッコリー、 青梗菜、もやし、コーン、	コーン フレーク	★誕生日 ケーキ
25	火	ごはん ★鶏肉とさつまいの豆乳クリーム煮 ★キャベツソテー ★海藻サラダ	鶏肉、海藻、豆乳	米 さつまい	人参、玉葱、いんげん、 キャベツ、大根、 胡瓜、コーン	★ハッピー ターン	★星のおやつ
26	水	ごはん ★ホキの味噌マヨドレ焼き ★切干大根の煮物 ★すまし汁(小松菜、えのき)	ホキ、揚げ	米	ブロッコリー、大根、 人参、小松菜、えのき	★しらす わかめ せんべい	★あげぱん
27	木	ごはん ★ポークシチュー ★オクラの胡麻和え パナナ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、 マッシュルーム、えのき、 パナナ	★小魚 せんべい	★ソフト サラダ
28	金	ごはん ★鰯の野菜あんかけ ★ひじきの煮物 ★みそ汁(大根、小松菜、豆腐)	鰯、ひじき、 揚げ、豆腐	米	玉葱、ピーマン、人参 赤ピーマン、いんげん、 大根、小松菜	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★ピーチ ゼリー

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

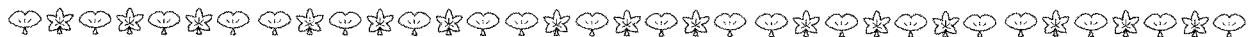


子どもの成長を祝う七五三



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。千歳胎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。縁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。





11月ごはんだより(1~2歳 バナナアレルギー)

2025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	15時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
4	火	ごはん ブロッコリーとツナのソテー	白身魚のフライ みそ汁 (法蓮草、玉葱、しめじ)	鰯、ツナ	米	ブロッコリー、玉葱、 法蓮草、しめじ、 赤ピーマン	コーン フレーク	ソフト サラダ
5	水	ごはん 法蓮草の胡麻和え	ポークチャップ みそ汁 (もやし、じゃが芋、ワカメ)	豚肉、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、しめじ、 トマト、法蓮草、人参、 もやし	たまご ボーロ	ぼたぼた焼き
6	木	ごはん ポテトサラダ	バーベキューチキン みそ汁 (小松菜、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、りんご、キャベツ、 胡瓜、人参、小松菜	たべっこ どうぶつ	きなこ餅
7	金	☆いい歯の日献立 (カミカミ献立) ☆ ごはん ピーマンのじゃこ炒め	牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (もやし、里芋、大根の葉)	牛肉、しらす	米 里芋	牛蒡、玉葱、ピーマン、 赤ピーマン、もやし、 大根の葉	アンパンマン せんべい	ちょぼちょぼ クッキー
10	月	ごはん キャベツソテー	煮魚 (赤魚) みそ汁 (さつま芋、えのき)	赤魚	米 さつま芋	いんげん、キャベツ、 黄ピーマン、人参、えのき	ハッピー ターン	麩のラスク
11	火	豚丼 大根サラダ	みそ汁 (じゃが芋、もやし、椎茸)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、大根、 胡瓜、コーン、もやし、椎茸	おにぎり せんべい	さつま芋 スティック
12	水	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 (豆腐、葱)	ホキ、豆腐	米 じゃが芋	いんげん、人参、葱	白い風船	星たべよ
13	木	ごはん さつま芋の金平	鶏肉の照り焼き みそ汁 (麩、青梗菜)	鶏肉、麩、竹輪	米 さつま芋	ブロッコリー、青梗菜	コーン フレーク	みかん フルーチェ
14	金	☆七五三献立☆ ちらし寿司 ブロッコリーサラダ	春巻き すまし汁 (豆腐、キャベツ、ワカメ)	鰯、ツナ、豆腐、 卵、ワカメ	米	いんげん、人参、玉葱、 ブロッコリー、キャベツ、 葱、蓮根、干瓢、筍、椎茸	たまご ボーロ	二色 蒸しパン
17	月	ごはん 人参しりしり	鯖の味噌煮 すまし汁 (大根、しめじ)	鯖、卵、ツナ	米	いんげん、人参、 大根、しめじ	ばりんこ	マカロニ きなこ
18	火	ごはん みかん入り春雨サラダ	メンチカツ スープ (青梗菜、玉葱、ワカメ)	鶏肉、卵、ワカメ	米 じゃが芋 春雨	キャベツ、胡瓜、みかん、 青梗菜、玉葱	アンパンマン せんべい	みたらし餅
19	水	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ	けんちんうどん 法蓮草のナムル	豚肉、豆腐、竹輪	米 うどん	椎茸、大根、人参、牛蒡、 葱、法蓮草、もやし	ハッピー ターン	ムーンライト
20	木	カレーライス もやしの胡麻マヨ和え	オレンジ	豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 ピーマン、オレンジ	たべっこ どうぶつ	まがり せんべい
21	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん ナポリタン ぶどうゼリー	チキン南蛮 スープ (青梗菜、もやし、コーン)	鶏肉、卵	米 スパゲッティ	玉葱、ブロッコリー、 青梗菜、もやし、コーン、 トマト	コーン フレーク	誕生日 ケーキ
25	火	ごはん 焼売	鶏肉とさつま芋のクリーム煮 海藻サラダ	鶏肉、海藻、牛乳	米 さつま芋	人参、玉葱、いんげん、 キャベツ、大根、胡瓜	たまご ボーロ	雪の宿
26	水	ごはん 切干大根の煮物	ホキの味噌マヨ焼き すまし汁 (小松菜、えのき)	ホキ、揚げ	米	ブロッコリー、大根、 人参、小松菜、えのき	ばりんこ	あげぼん
27	木	ごはん オクラの胡麻和え	ポークシチュー ☆苺ゼリー	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、 マッシュルーム、えのき	白い風船	満月ボン
28	金	ごはん ひじきの煮物	鰯の野菜あんかけ みそ汁 (大根、小松菜、麩)	鰯、ひじき、 揚げ、麩	米	玉葱、ピーマン、人参、 赤ピーマン、いんげん、 大根、小松菜	おにぎり せんべい	ピーチ ゼリー

体をおたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をおたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をおたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をおたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



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い「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。縁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。

