11月 こんだてひょう（西郷保育園）

令和8年11月

月	火	水	木	金	土
今月の予定 13日 七五三会食会 17日 誕生会 クッキング （スイーツボール） 18日 愛情弁当の日	朝夕は少しずつ冷え込むようになってきました。元気に過ごすためには、三度の食事をしっかり食べて、遊びや運動で体を動かすことが大切です。秋から冬にかけては、根菜類や旬の野菜が美味しくなる季節です。旬の食材を取り入れながら、バランスよく食べて風邪に負けない元気な体をつくりましょう。				日 未満児 朝のおやつ 全園児 副食 未満児　主食 追加食 全園児 3時のおやつ
2 牛乳 ゴマいりこ	**3**	**4** 牛乳 バナナ	**5** チーズ	**6** 牛乳 パン	**7** 牛乳 ビスケット
ナスのミートグラタン 切り干し大根和え がんも煮 バナナ	文化の日	魚の照り焼き 焼きそば 南瓜煮 リンゴ	豚汁 バーベキューチキン 蓮根サラダ みかん	魚の西京焼き 昆布ポテト 野菜のゴマ和え バナナ	豚丼 すまし汁 チーズ バナナ
ご飯 味噌汁		ご飯 焼肉	納豆ご飯	牛丼	
牛乳 金時豆蒸しパン		牛乳 エッグロールサンド	お好み焼き	ヨーグルト ビスケット	牛乳 ミニクリームパン
9 牛乳 ウエハース	**10** ヨーグルト	**11** 牛乳 マンナビスケット	**12** 牛乳 パン	**13** 牛乳 衛生ボーロ	**14** 牛乳 ビスケット
魚の塩焼き 南瓜サラダ 五目金平 チーズ　みかん	ビーフカレー 白菜のポン酢和え 厚揚げ煮 ゴマいりこ　バナナ	牛肉と青梗菜の炒め物 さつまいも煮 中華サラダ 納豆　みかん	白菜のクリームスープ ゴボウサラダ チーズオムレツ ふりかけ　バナナ	さつま芋ご飯 鶏のから揚げ スパゲティーソテー ほうれん草の磯部和え グラタン ぶどうゼリー	五目うどん チーズ バナナ
ご飯 肉豆腐	ご飯 ほうれん草ソテー	ご飯 すまし汁	ご飯 煮魚		
フルーツポンチ	牛乳 ピザトースト	フルーチェ	牛乳 甘食	牛乳 カップケーキ	牛乳 スティックパン
16 牛乳 白い風船	**17** 牛乳 ゴマいりこ	**18** チーズ	**19** 牛乳 バナナ	**20** 牛乳 紫芋せんべい	**21** 牛乳 ビスケット
手羽中の塩焼き 秋のサラダ 野菜の味噌汁 ゴマいりこ　バナナ	ハンバーグ ドレッシング和え 牛ゴボウ煮　みかん 五目卵スープ	みんなの発表会 リハーサル 愛情弁当の日	魚のマヨネーズ焼き 塩昆布サラダ かしわ汁 チーズ　リンゴ	竹輪のチーズつめ揚げ （未）魚フライ 大根のそぼろ煮 ひじきサラダ　バナナ	カレーライス チーズ バナナ
ご飯 もやしソテー	きのこご飯		ご飯 豚のしょうが焼き	ご飯 すまし汁	
豆乳くずもち 芋花子	牛乳 スイーツボール	リンゴジュース シュガーパイ	鶏ごぼうおにぎり	牛乳 スイートポテト	牛乳 あんトースト
23	**24** 牛乳 ビスコ	**25** チーズ	**26** ヨーグルト	**27** 牛乳 パン	**28** 牛乳 ビスケット
勤労感謝の日	ローストチキン 野菜のナムル 中華スープ もも缶	魚のカラフルソテー マカロニサラダ ジャガイモのそぼろ煮 バナナ	松風焼き ほうれん草のおひたし 糸昆布の金平 みかん	魚のカレー風味揚げ 春雨のゴマ酢あえ 豆腐チャンプル チーズ	焼きそば チーズ バナナ
	ご飯 南瓜和え	ご飯 すまし汁	ご飯 卵スープ	ご飯 南瓜煮	
	ブドウゼリー	ジョア サンドイッチ	牛乳 焼き芋	フルーツヨーグルト	牛乳 パンケーキ
30 牛乳 さくさくスナック					
肉じゃが スパゲティサラダ 卵焼き ふりかけ　リンゴ					
ご飯 野菜スープ					
牛乳 しっとりケーキ					

☆11月8日は「いい歯の日」☆

よく噛んで食べることは、あごや歯の発達を促すだけでなく、食べ物を消化しやすくしたり、食べ過ぎを防いだりすることにもつながります。食事の時は、よく噛んで食べることを意識してみましょう。