



# 11月メニュー



2012年度 石川三育保育園 献立表

	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
1	木	ウエハース 雑炊 フルーツ はるさめサラダ	EM米 押し麦 もちきび えのき 人参 玉葱 しめじ 青ねぎ わかめ 葉野菜 しいたけ はるさめ 卵	人参ケーキ
2	金	せんべい お弁当	* * * * *	野菜クラッカー
5	月	クッキー ハヤシライス バナナ サラダ	EM米 じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ キャベツ ブロッコリー レタス キュウリ マッシュルーム バナナ	ホットケーキ・豆乳
6	火	ビスケット 麩ちゃんぷるー フルーツ リンケツケチャップ みそ汁	胚芽米 人参 玉葱 ピーマン コーン キャベツ もやし タンパッキー リンケツ わかめ 青ネギ 麩	コーンフレーク・豆乳
7	水	クラッカー ジャムサンド バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン ブロッコリー マカロニ キュウリ チーズ ミロ 豆乳 バナナ	マーブルケーキ
8	木	ウエハース タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ サラダ	胚芽米 人参 玉葱 ピーマン 乾燥バーガー セロリ チーズ キュウリ レタス バジル トマト	ドーナツ
9	金	せんべい お弁当	* * * * *	胚芽ウエハース
12	月	クッキー ひじきの五目炒め みそ汁 サラダ フルーツ	胚芽米 もちきび 人参 こんにゃく 椎茸 生姜 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	チョコスコーン
13	火	ビスケット 切り干し大根 フルーツ みそ汁 サラダ	胚芽米 人参 こんにゃく 椎茸 タンパッキー わかめ コーン 昆布 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ きゅうり	ばななケーキ
14	水	クラッカー ジャムサンド バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン ブロッコリー マカロニ キュウリ チーズ ミロ 豆乳 バナナ	黒糖蒸しカステラ
15	木	ウエハース スパゲッティー サラダ 野菜スープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ ※乾燥バーガー マッシュルーム チーズ キュウリ レタス バジル	おにぎり
16	金	せんべい お弁当	* * * * *	タンナフアークルー
19	月	クッキー 根菜と厚揚げの煮物 フルーツ みそ汁 人参サラダ	胚芽米 人参 タマネギ 大根 ゴボウ 厚揚げ レーズン タンパッキー キュウリ ゴマ もやし ワカメ 青ネギ	ばなな、ビスケット
20	火	ビスケット ビーンズ レタスのサラダ 野菜スープ フルーツ	胚芽米 人参 玉葱 ピーマン 金時豆 乾燥バーガー マッシュルーム チーズ キュウリ レタス バジル	蒸しパン・豆乳
21	水	クラッカー カレーライス フルーツ シーザーサラダ	EM米 発芽玄米 じゃがいも 人参 玉葱 ナス キノコ コーン レタス クルトン キュウリ ワカメ おしむぎ にんにく	お誕生会のケーキ
22	木	ウエハース ジャムサンド バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン ブロッコリー マカロニ キュウリ チーズ ミロ 豆乳 バナナ	ヒラヤーチー
23	金	*** 勤労感謝の日	お休み	* * * * *
26	月	クッキー ジュシー フルーツ サラダ お吸い物	胚芽米 ひじき 人参 玉葱 ※ソイーズ 油揚げ レタス キュウリ ワカメ コーン なら 青ネギ	芋天ぷら・豆乳
27	火	ビスケット 沖縄そば リンケツ フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン リンケツ 葉野菜 タンパッキー 青ネギ 枝豆	黒糖ポーポー
28	水	クラッカー ジャムサンド バナナ サラダ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン ブロッコリー マカロニ キュウリ チーズ ミロ 豆乳 バナナ	紅芋ケーキ
29	木	ウエハース グラタン トマトサラダ フルーツ 野菜スープ	胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン マッシュルーム タンパッキー 豆乳 キュウリ トマト	クッキー・豆乳
30	金	ビスケット お弁当	* * * * *	おせんべい

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

※毎週2回おやつに豆乳が出ます。

## 親子で買い物に行きましょう

子どもにとって、親と行く買い物は社会参加の第一歩です。親のするあらゆることを吸収し、成長の糧にしていきます。特に、食品の場合、親がなにをどのように選んでいるのか、食材の見方や食に関する考え方が現れます。いっしょに選んで買った食材は、苦手な物を食べるきっかけになったりもします。あちこち動き回って手がかかることも多いですが、親子で買い物に行きましょう。

