

11月給食だより





くるみ乳児院給食委員会　2026年 11月 1日発行

秋も深まり、肌寒い日が増えてきました。体調を崩しやすい時期ですので、あたたかいお料理やバランスの良い食事でかぜや感染症の予防をしましょう。子どもたちと一緒に寒さに負けないからだ作りをしていきたいと思います。

こんだてひょう

◆献 立 表◆

＊午前にお茶や牛乳などの水分補給があります。　＊昼食には果物がつきます

		あさごはん	おひるごはん	おやつ	よるごはん
1日 15日	(日)	ささみの炊きこみごはん みそ汁・チーズ・バナナ	豚肉と厚揚げのどんぶり おいものみそ汁	市販菓子 牛乳	ごはん・ビーフシチュー みかんとにんじんのサラダ
2日 16日	(月)	コーンフレーク・牛乳 チーズ・みかん	ごはん・かぼちゃと豚肉の煮もの なっとう和え・みそ汁	マカロニきなこ 牛乳	ごはん・さけのみそ焼き れんこん金平・すまし汁
3日 17日	(火)	しらすの炊きこみ・みそ汁 バナナヨーグルト	中華どん、じゃがいもの青のり和え 17日　【七五三プレート】 洋風たきこみごはん、にんじんグラッセ ブロッコリーとウインナー炒め	コーンおにぎり お茶	ごはん・ぶりのてりやき 中華サラダ・すまし汁
4日 18日	(水)	チーズトースト スープ・もも缶・牛乳	ごはん・とりのケチャップやき とうふと野菜の煮もの・みそ汁	市販菓子 牛乳	かやくごはん・すまし汁・煮浸し 豚肉とたまごの炒めもの
5日 19日	(木)	おにぎり・みそ汁 ポテト・バナナ	みそ煮込みうどん さといも煮	市販菓子 お茶	ごはん・白身フライ ピーマンの甘辛炒め・すまし汁
6日 20日	(金)	パン・豆乳スープ みかん缶	6日　とりのてりやき丼 さつまいも煮・みそ汁 20日【誕生日ランチ】おにぎり とりのてりやき、さつまいも煮 フルーツポンチ	6日　フルーツポンチ 牛乳 20日　ホットケーキ 牛乳	ごはん・トマトハンバーグ煮 ブロッコリーと卵のサラダ・すまし汁
7日 21日	(土)	食パン・ウインナー ヨーグルト・牛乳	二色丼、ひじき煮 21日【誕生日ランチ】けんちん汁 さけのちらしずし、フルーツヨーグルト	市販菓子 牛乳	ごはん・クリームシチュー ごぼうサラダ
8日 22日	(日)	ささみの炊きこみごはん みそ汁・チーズ・バナナ	ナポリタン じゃがいもの洋風煮	市販菓子 牛乳	牛丼 きゅうりの和え物・みそ汁
9日 23日	(月)	コーンフレーク・牛乳 チーズ・みかん	マーボー豆腐 ちんげんさいの中華煮・スープ	りんごゼリー 牛乳	炊きこみごはん・かきあげ けんちん汁
10日 24日	(火)	しらすの炊きこみ・みそ汁 バナナヨーグルト	ごはん・肉じゃが 高野豆腐煮・みそ汁	五目おにぎり お茶	ドリア・キャロットラペ ミネストローネスープ
11日 25日	(水)	チーズトースト スープ・もも缶・牛乳	焼きそば・ちくわのいそべ焼き みそ汁	市販菓子 牛乳	ごはん・鶏しそつくね トマトサラダ・すまし汁
12日 26日	(木)	おにぎり・みそ汁 ポテト・バナナ	ごはん・さばの塩やき やまいもの煮もの・豚汁	市販菓子 牛乳	ごはん・ヒレ肉のてりやき はくさいの甘酢和え・みそ汁
13日 27日	(金)	パン・豆乳スープ みかん缶	ごはん・タンドリーチキン ほうれんそう和え・スープ	おふラスク 牛乳	ごはん・ホイコーロー 金時豆煮・すまし汁
14日 28日	(土)	食パン・ウインナー ヨーグルト・牛乳	おにぎり 野菜たっぷりにゅうめん	市販菓子 牛乳	チキンピラフ ポークビーンズ
29日	(日)	ささみの炊きこみごはん みそ汁・チーズ・バナナ	とりの照り焼きどん はくさい煮	市販菓子 牛乳	野菜たっぷりカレー 防災ゼリー
30日	(月)	コーンフレーク・牛乳 チーズ・みかん	ちゃんぽんめん じゃがいものそぼろ煮	市販菓子 牛乳	ごはん・さわらのみそ焼き だいこんの煮もの・すまし汁

お部屋のようす



たんぽぽでは、みんなでじゃがいもつぶしをしました。つんつんと触ってみたり、豪快に叩いてみたりと感触を楽しみながら取り組んでいました。おやつにつぶしたじゃがいもがでるとペロッときれいに食べていました。

