



江東区白河かもめ保育園
平成30年度 11月(霜月) 献立表



目標：元気に食べよう

- ・好き嫌いせず、様々な食材を食べる
- ・正しい食事マナーを身に付ける

今月の食育活動

- 5日：白菜の話 (幼児・ひよこ組)
- 12日：サラダ作りを見る会 (ひよこ組)
- 13日：アップルUFO作り (豊組)
- 15日：ラップサンド作り (月組)
- 20日：胡瓜の塩昆布和え作りを見る会 (花組)

曜	月	火	水	木	金	土		
日	5			6	7	8	9	10
予定	大きくなった会リハーサル(幼児)			大きくなった会リハーサル(乳児)	かもめひろば	避難訓練	かもめひろば【保育所体験】	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜ときのこの和風パスタ ・チーズ入りココロサラダ ・あったかジンジャースープ ・みかん 			<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびご飯 ・白菜たっぷり寄せ鍋 ・胡瓜の塩昆布和え ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・炒り鶏 ・チンゲン菜のしらす和え ・厚揚げとえのきの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・鱈フライ ・キャベツとみかんの甘酢漬 ・舞茸と長葱のすまし汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいものチキンカレー ・フレンチサラダ ・ミネストローネ ・みかん 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきの炊き込みご飯 ・麦茶 			<ul style="list-style-type: none"> ・ツナマヨサンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・五平餅 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜のお好み焼き ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・マフィン ・牛乳 	
日	12	13	14	15	16	17		
予定	英語あそび	大きくなった会リハーサル(全体)		七五三献立/かもめの日	おもちゃ病院			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・ハリハリサラダ ・のっぺい汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆の卵とじ丼 ・金平ごぼう ・さっぱり利休和え ・南瓜の味噌汁 ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダッチロール ・白菜たっぷりシチュー ・ツナ大根サラダ ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・お赤飯 ・赤魚の西京焼き ・もみじ人參の甘煮 ・ほうれん草とこんにゃくの胡麻和え ・手まり麩と水菜のすまし汁 ・紅白ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいものチキンカレー ・フレンチサラダ ・ミネストローネ ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・若布のさっぱり和え ・青菜と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・小松菜とあずきのマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・アップルUFO ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・青菜とじゃこのおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・千歳飴風ラップサンド ・ホットミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・マフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウェハース ・ゼリー ・牛乳 		
日	19	20	21	22	23	24		
予定	0歳児健診	体育遊び		かもめひろば【離乳食講座】				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜ときのこの和風パスタ ・チーズ入りココロサラダ ・あったかジンジャースープ ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびご飯 ・白菜たっぷり寄せ鍋 ・胡瓜の塩昆布和え ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・炒り鶏 ・チンゲン菜のしらす和え ・厚揚げとえのきの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖のレモン醤油焼き ・ひじきの煮物 ・白菜と油揚げの味噌汁 ・りんご 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・たっぷり野菜の塩炒め ・中華サラダ ・春雨スープ ・オレンジ 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきの炊き込みご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナマヨサンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜のお好み焼き ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもと黒ゴマのケーキ ・牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ・せんべい ・ビスケット ・牛乳 		
日	26	27	28	29	30			
予定			かもめひろば		造形			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・ハリハリサラダ ・のっぺい汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆の卵とじ丼 ・金平ごぼう ・さっぱり利休和え ・南瓜の味噌汁 ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダッチロール ・白菜たっぷりシチュー ・ツナ大根サラダ ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・鱈フライ ・キャベツとみかんの甘酢漬 ・舞茸と長葱のすまし汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・具だくさんタンメン ・レバーの香味煮 ・ほうれん草の胡麻酢和え ・バナナ 	<p>※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。</p> <p>※カルシウム強化のため、午前の牛乳提供、おやつ時に小魚を提供します。</p> <p>※ はクッキングを行います。エプロンのご用意をお願いします。</p>		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・小松菜とあずきのマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・アップルUFO ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・青菜とじゃこのおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・五平餅 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんぱん ・牛乳 			