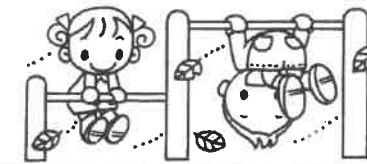














ひばり保育園11月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
2 ふりかけご飯 ポークビーンズ グリーンサラダ スープ サブレ&おせんべい・J	3 文化の日 	4 ハッシュドビーフ コーンサラダ チーズ スープ おでん・麦茶	5 肉みそスパゲティ ブロッコリーのオープン焼き フルーツ スープ ホットドック・M すみれ・さくら組おいも掘り	6 ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁 チーズドック・M ひまわり組おいも掘り	7 ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツのソテー スープ おかし・M
9 ご飯 豚肉の野菜巻き ツナサラダ スープ 鈴カステラ&かりんとう・J	10 わかめご飯 レバーの南蛮揚げ マカロニサラダ スープ 焼きいも・M 焼きいもの日	11 焼きそば 大豆サラダ ゼリー スープ おにぎり・麦茶 ひまわり組クッキング	12 ご飯 白身魚のみそ焼き 肉じゃが すまし汁 肉まん・M	13 茶飯 花しゅうまい 切干煮 みそ汁 お迎え訓練のためおやつなし 災害時お迎え訓練 	14 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M
16 青菜ご飯 マヨ焼きチキン キャベツの昆布和え みそ汁 ドーナツ&かりんとう・M	17 きのご飯 さんまのおろし煮 ほうれん草サラダ みそ汁 スティックパイ・M さくら組クッキング	18 しょうゆラーメン フルーツ 揚げパン・M 防犯訓練	19 ふりかけご飯 はんぺんフライ れんこんのきんぴら みそ汁 コーンフレーク・M	20 お弁当  デコレーションロールカステラ・J ウォークラリー遠足 お弁当デー 	21 ハヤシライス もやしのサラダ ゼリー スープ おかし・M
23 勤労感謝の日 	24 吉野汁うどん フルーツ ラスク・M	25 ご飯 鮭の塩焼き ひじき納豆 みそ汁 クッキー&おせんべい・J	26 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 	27 カレーライス はるさめサラダ ゼリー スープ ホットケーキ・M	28 わかめうどん チーズ クロワッサン・M
30 麻婆豆腐ライス わかめサラダ ゼリー スープ ポテトフライ・M	1日1個のりんごで医者いらず!  <p>ヨーロッパには、「1日1個のりんごで医者いらず」ということわざがあるそうです。昔からりんごの成分が健康に良いと知られていたようです。 りんごには、水溶性の食物繊維のペクチンの他、ポリフェノールも多く含まれているので、生活習慣病を防ぐ働きがあります。もちろん、りんごだけ食べていれば良いのではなく、栄養バランスが整った食事を摂ることが大切です!</p> 			 <p>今月の平均栄養価 エネルギー・・・569kcal たんぱく質・・・19.9g</p> <p>太字は園行事です。</p>	