



# ひばり保育園 11月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
エネルギー・・・547kcal たんぱく質・・・19.2g  太字は園行事です。	<b>1</b> ハッシュドビーフ ツナサラダ フルーツ スープ マカロニきなこ・M	<b>2</b> ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 スイートポテト・M	<b>3</b> 文化の日  	<b>4</b> ふりかけご飯 親子煮 キャベツの昆布和え みそ汁 ドーナツ&おせんべい・M	<b>5</b> わかめうどん チーズ  クロワッサン・M	
	<b>7</b> ご飯 ポークビーンズ グリーンサラダ スープ サブレ&かりんとう・J	<b>8</b> ご飯 照り焼きハンバーグ はるさめサラダ スープ おでん・麦茶 <b>すみれ・さくら組お芋掘り</b>	<b>9</b> 茶飯 豚肉の野菜巻き チーズサラダ スープ お好み焼き・M <b>ひまわり組お芋掘り</b>	<b>10</b> しょうゆラーメン フルーツ  揚げパン・M	<b>11</b> ご飯 マグロカツ ほうれん草の納豆和え みそ汁 ロールカステラ・M	<b>12</b> <b>ウォークラリー遠足</b>  
	<b>14</b> ふりかけご飯 マヨ焼きチキン わかめサラダ スープ クッキー&おせんべい・J	<b>15</b> ご飯 ちくわの磯辺揚げ 切干煮 みそ汁 焼きいも・M <b>焼きいもの日</b> 	<b>16</b> ご飯 白身魚のみそ焼き 炒り鶏 すまし汁 コーンフレーク・M	<b>17</b> スパゲティミートソース ブロッコリーのオープン焼き フルーツ スープ ごはんみそもち・麦茶 <b>ひまわり組クッキング</b>	<b>18</b> 青菜ご飯 花しゅうまい もやしのナムル スープ スティックパイ・M <b>避難訓練</b> 	<b>19</b> ちゃんぽんうどん フルーツ  クロワッサン・M
<b>21</b> 麻婆豆腐ライス さつまいもサラダ チーズ スープ ポテトフライ・M	<b>22</b> お弁当  かりんとう&おせんべい・M <b>お弁当デー</b> 	<b>23</b> <b>勤労感謝の日</b>  	<b>24</b> 焼きそば コーンサラダ ゼリー スープ ジャムサンド・M	<b>25</b> わかめご飯 はんぺんフライ ひじき納豆 みそ汁 肉まん・M	<b>26</b> 野菜たっぷりうどん フルーツ  チーズ蒸しパン・M	
<b>28</b> さつまいもご飯 豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ みそ汁 サブレ&ビスケット・J	<b>29</b> お楽しみメニュー  ケーキ・M <b>お誕生日会</b> 	<b>30</b> ご飯 かじきのおろし煮 ほうれん草の白和え みそ汁 チーズドッグ・M <b>防犯訓練</b>	<b>今月はおいも掘りがあります!</b> 子ども達が6月に植えたさつまいもを今月収穫します。大きくて甘いおいもが掘れますように! さつまいもは寒さが苦手です。冷蔵庫には入れず、新聞紙などにくるんで常温で保存しましょう。収穫したさつまいもは給食やおやつで使いたいと思います。 <b>《おいしいさつまいもの選び方》</b> 皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。 <b>《さつまいもの栄養》</b> 食物繊維が豊富で便秘の改善に効果的です。皮部には、抗酸化作用の高いアントシアニンが含まれています。よく洗って、皮もいかしましょう。 			