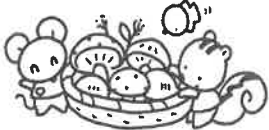
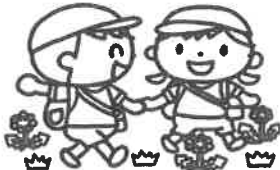




ひばり保育園 11月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
エネルギー・・・557kcal たんぱく質・・・20.6g 太字は園行事です。	野菜で体を温めましょう！ 日が暮れるのが早くなり秋が深まってきました。段々と朝や晩は寒くなってきますね。部屋の中を温めることで体の表面を温めることはできますが、体の中は温まっていません。 体の中が温まっていないと、抵抗力が下がり風邪をひきやすくなってしまいます。体を温める野菜を食べて、風邪を予防しましょう！ 体を温める野菜 かぼちゃ・れんこん・にんじん・さつまいも・にら・玉ねぎ・しょうが等					1 わかめうどん チーズ クロワッサン・M
3 文化の日 	4 茶飯 豚肉の野菜巻き コーンサラダ スープ マシュマロ&おせんべい・M 保育参観 始まり	5 青菜ご飯 マグロカツ 切干煮 みそ汁 お好み焼き・M	6 しょうゆラーメン バナナ ホットサンド・M	7 ご飯 親子煮 キャベツの昆布和え みそ汁 みそポテト・M	8 野菜たっぷりうどん ゼリー おかし・M	
10 ご飯 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ みそ汁 クッキー&おせんべい・J	11 ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え みそ汁 スティックパイ・M 避難訓練 	12 ツナときのこの和風スパゲティ グリーンサラダ ゼリー スープ ホイップクリームパン・M	13 ふりかけご飯 松風焼 ひじきとれんこんのサラダ すまし汁 焼きいも・M ひまわり組クッキング	14 カレーライス チーズサラダ りんご スープ コーンフレーク・M	15 ウォークラリー遠足 	
17 きつねうどん チーズ ホットドッグ・M	18 わかめご飯 はんぺんフライ 炒り鶏 みそ汁 ロールカステラ・M	19 中華あんかけご飯 肉シューマイ 柿 スープ ポテトフライ・M 防犯訓練	20 ご飯 サバのみそ焼き 大豆サラダ すまし汁 肉まん・M 鳩山幼稚園にて中学生と触れ合い ひまわり1組	21 お弁当  バウムクーヘン&おせんべい・J お弁当デー ウォークラリー遠足予備日	22 ちゃんぽんうどん バナナ チーズ蒸しパン・M	
24 振替休日 	25 麻婆豆腐ライス わかめサラダ バナナ スープ サブレ&おせんべい・M	26 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 	27 ふりかけご飯 さんまの蒲焼き 納豆サラダ みそ汁 スイートポテト・M 鳩山幼稚園にて中学生と触れ合い ひまわり2組	28 焼きそば ブロッコリーサラダ ゼリー スープ ラスク・M 保育参観 終了	29 野菜たっぷりうどん チーズ おかし・M	