

日	月	火	水	木	金	土										
<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="0"> <tr> <td>三才未満児</td> <td>三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 523kcal</td> <td>エネルギー 609kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 18.5g</td> <td>たんぱく質 22.7g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 15.5g</td> <td>脂 質 18.0g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 216mg</td> <td>カルシウム 219mg</td> </tr> </table> 		三才未満児	三才以上児	エネルギー 523kcal	エネルギー 609kcal	たんぱく質 18.5g	たんぱく質 22.7g	脂 質 15.5g	脂 質 18.0g	カルシウム 216mg	カルシウム 219mg	1	2	3	4	5
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 523kcal	エネルギー 609kcal															
たんぱく質 18.5g	たんぱく質 22.7g															
脂 質 15.5g	脂 質 18.0g															
カルシウム 216mg	カルシウム 219mg															
		<p>体操教室</p> 	<p>誕生会</p>	<p>文化の日</p> 												
		<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p>		<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>ヨーグルト</p>										
		<p>ご飯、魚の南蛮漬け ほうれん草の胡麻和え みそ汁</p>	<p>ピビンパ丼 さつまいの甘煮 スープ、果物</p>		<p>セルフおにぎり 鶏の唐揚げ(ごま風味) みそ汁</p>	<p>お弁当の日</p>										
		<p>南瓜のケーキ、牛乳</p>	<p>お誕生日会のケーキ 牛乳</p>		<p>せんべい、牛乳</p>	<p>せんべい、牛乳</p>										
6	7	8	9	10	11	12										
<p>11月7日立冬(りっとう)</p> <p>この日から立春までが 暦の上では冬になります。 陽の光も一段と弱く、 日は短くなり、時雨が 降り冬の気配が伺える ようになり、北国や高山 からは初雪の知らせが 届き、関東では空っ風が 吹くころです。</p>	<p>体操教室</p>	<p>交通安全教室②</p>	<p>保育参観 (三才以上児クラス)</p>	<p>防災訓練 内科健診 クラス懇談会 (ひまわり)</p> 												
		<p>せんべい、ほうじ茶</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>クラッカー、ほうじ茶</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>ヨーグルト</p>									
		<p>ご飯、焼き魚 大根と鶏肉の煮物 みそ汁</p>	<p>きのこうどん 卵焼き 果物</p>	<p>麻婆丼 春雨の酢の物 スープ、果物</p>	<p>きのことカレー もやしとツナのサラダ 果物</p>	<p>ご飯、鶏のつくね煮 キャベツのお浸し みそ汁</p>	<p>お弁当の日</p>									
		<p>さつまいのケーキ、牛乳</p>	<p>おにぎり、牛乳</p>	<p>フライドポテト、牛乳</p>	<p>ビスコ、牛乳</p>	<p>かりんとう、牛乳</p>	<p>せんべい、牛乳</p>									
13	14	15	16	17	18	19										
<p>【こたつ開き】</p> <p>西日本では、亥の子の日 (11月第一亥の日)に、 多産のイノシシにあやかり 亥の子餅を食べて、無病 息災や、子孫繁栄を祈願し 田の神に供えて収穫を 祝う風習があるそうです。 また、亥の子の日に炬燵開き をすると火事にならないと 言われており、炬燵等の 暖房器具を出したり、冬の 準備を始めます。</p>	<p>体操教室 集金日</p> 		<p>クラス懇談会 (さくら1歳児)</p>	<p>クラス懇談会 (さくら2歳児)</p>												
		<p>せんべい、ほうじ茶</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>いもスナック、ほうじ茶</p>	<p>ヨーグルト</p>									
		<p>ひじきご飯 肉野菜炒め みそ汁、果物</p>	<p>ご飯、秋刀魚の胡麻焼き 中華風サラダ みそ汁</p>	<p>ご飯、ささみフライ ほうれん草の胡麻和え みそ汁</p>	<p>ご飯、肉豆腐 切り干し大根の胡麻酢和え みそ汁</p>	<p>豚丼 ほうれん草のナムル みそ汁、果物</p>	<p>お弁当の日</p>									
		<p>ビスケット、牛乳</p>	<p>白玉きな粉、牛乳</p>	<p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>焼きいも、牛乳</p>	<p>ビスコ、牛乳</p>	<p>せんべい、牛乳</p>									
20	21	22	23	24	25	26										
<p>11月22日小雪(しょうせつ)</p> <p>陽射しは弱まり、冷え 込みが厳しくなってきました。 木々の葉は落ち、市街 には本格的な降雪は ありませんが、遠い山の 頂きには雪が見られ、 冬の到来が感じられる 頃です。</p>	<p>身体測定</p>	<p>体操教室</p>	<p>勤労感謝の日</p> 													
		<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p>		<p>せんべい、ほうじ茶</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>ヨーグルト</p>									
		<p>ご飯、クリームシチュー ブロッコリーの三色サラダ ジュース</p>	<p>ご飯、さばの味噌煮 白菜の胡麻和え 澄まし汁</p>		<p>ご飯、照り焼きチキン ほうれん草のナムル みそ汁</p>	<p>ご飯、豆腐ハンバーグ 五目きんぴら みそ汁</p>	<p>お弁当の日</p>									
		<p>せんべい、牛乳</p>	<p>大学芋、牛乳</p>		<p>おからドーナツ、牛乳</p>	<p>ピザトースト、牛乳</p>	<p>せんべい、牛乳</p>									
27	28	29	30	<p>台所で子どもとの絆を深める</p> <p>～お手伝いを通して、責任感や思いやりを育てる～</p> <p>子どもの学びは模倣から始まります。お母さんのように やりたい、いっしょにやりたいという気持ちを受け止めて まずは一緒にトライしてみましょう。その過程で、やり通す ことを覚え、褒められて自信を得た子どもは、次に人の ために働く喜びを知っていきます。 また、食卓と違って、台所は子どもと共に動き、横並びでの 会話を楽しみながら過ごせる場所です。こんな時にこそ、 我が家の味ややり方を伝え、時代とともに簡素化されていく 料理や行事を、日本のよい風習として伝承していきたい ものです。</p>												
<p>【霜月(しもつき)】</p> <p>文字通り霜が降る月と いう意の「霜降月(しも ふりつき)」の略で 「霜月」となりました。</p> 		<p>体操教室</p>	<p>防犯訓練</p>													
		<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p>	<p>コーンスナック ほうじ茶</p>												
		<p>けんちんうどん チーズ バナナ</p>	<p>ご飯、かじきの竜田揚げ 小松菜のおかか和え 澄まし汁</p>	<p>きのこご飯 根菜と豚肉の煮物 しじみ汁、果物</p>												
		<p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>クッキー、牛乳</p>	<p>クラッカー、チーズ 牛乳</p>												

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。

※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。