

11月の園だより

社会福祉法人 天神福祉会 あけぼの保育園 令和3年11月号

TEL 0977-22-0843 FAX 0977-75-8180 携帯 080-9191-6556

駐車場の芋畑から早く掘って！と言わんばかりに成長してきたお芋たち！芋掘りをするのを楽しみにしています…

今年もおいしい芋はいっぱいできているでしょうか？11月は芋掘り、クリスマスの飾り付けを予定しています。朝夕が冷え、風邪を引きやすい時期でもありますので毎日の朝の検温、手洗い、うがい、インフルエンザの予防に心がけ、元気に乗り越えていきたいと思imasu。



園目標：秋の自然に親しむ・健康管理 【11月の行事】

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 5日（金）もうすぐ1年生（きりん） | 10日（水）内科健診（松本先生） |
| ケーブルテレビ | 15日（月）クリスマスツリー飾り付け |
| 9日（火）避難訓練 | 16日（火）避難訓練 |
| 9日（火）園長会議（園長出席） | 17日（水）主任会 |
| 10日（水）給食会議（栄養士出席） | 15日～19日 身体計測 |
- 第3週目に歯科健診を予定しています
第1週目に芋掘りを予定しています
12月25日（土）3.4.5歳児の発表会を予定しています
詳細は決まり次第ご報告いたします。



献立予定表



日曜	献立名	付け合わせ	主な材料	おやつ
1月	魚の照り焼き	五色ナムル フルーツ	魚 焼豚 小松菜 人参 モヤシ 黄ハブリカ	スナッヅ
2火	八宝菜	大根サラダ フルーツ	豚肉 イカ エビ 玉葱 人参 青梗菜 白菜 椎茸 蒲鉾 大根 胡瓜 ハム	さつま芋スティック
4木	大根入り麻婆豆腐	シーザーサラダ フルーツ	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ビーマン 葱 竹輪 椎茸 大根 味噌 ベーコン レタス 胡瓜 コーン	ヨーグルトカッスケーキ
5金	豚肉の生姜焼き	フロッコリーのおかか和え フルーツ	豚肉 フロッコリー 人参 モヤシ 油揚げ 鰹節	じゃが丸くん
6土	ナポリタン	ドレッシングサラダ フルーツ チーズ	ベーコン スハゲティ 玉葱 人参 ビーマン トマト缶 焼豚 レタス 胡瓜 モヤシ	ウエハース
8月	ひじき入りハンバーグ	春雨の中華和え フルーツ	豚ミンチ 牛ミンチ 玉葱 人参 ヒジキ ハム 春雨 胡瓜	チョコサンド
9火	厚揚げの味噌炒め	マカロニサラダ 若布スープ フルーツ	豚肉 玉葱 人参 モヤシ 厚揚げ 椎茸 葱 マカロニ 胡瓜 コーン ハム 若布	ツナマヨマフィン
10水	骨太卵焼き	もやしのナムル フルーツ	卵 鶏ミンチ チーズ 玉葱 人参 小松菜 椎茸 ヒジキ モヤシ ハム 胡瓜	おたのしみ
11木	筑前煮	胡瓜と若布の酢の物 フルーツ	鶏肉 人参 牛蒡 遠根 サツマ芋 苜蓿 厚揚げ 團圓 蒲鉾 竹輪 若布 リモン 胡瓜	ちくわの磯辺揚げ
12金	魚の竜田揚げ	青菜の納豆和え フルーツ	魚 小松菜 納豆 チリメン 人参	焼き芋
13土	焼きそば	かりかりサラダ フルーツ チーズ	豚肉 キャベツ ビーマン モヤシ 蒲鉾 人参 玉葱 麺 胡瓜 ベーコン レタス 胡瓜 コーン	せんべい
15月	とり天	ツナと小松菜のソテー フルーツ	鶏肉 ツナ 小松菜 人参 コーン	マシュマロプレート
16火	魚の蒲焼き	中華和え 春雨スープ フルーツ	魚 焼豚 人参 レタス 胡瓜 モヤシ 春雨 玉葱 小松菜	石垣餅
17水	(★野菜たっぷり給食) 緑黄色野菜の彩りシチュー	野菜とさきいかのかみかみサラダ フルーツ	鶏肉 南瓜 玉葱 人参 フロッコリー ハブリカ 牛乳 シチュールク サキイカ 大根 牛蒡 胡瓜 モヤシ	ひじきおにぎり
18木	すき焼き風煮	和風サラダ フルーツ	牛肉 玉葱 人参 大根 エノキ 白菜 長葱 豆腐 糸コン ツナ レタス 胡瓜 コーン 若布	にゅうめん
19金	親子丼	こんにゃくきんぴら フルーツ	鶏肉 玉葱 人参 卵 葱 蒲鉾 椎茸 苜蓿 サツマ揚げ 人参 イン	きなこクッキー
20土	肉うどん	フレンチサラダ フルーツ チーズ	牛肉 うどん 玉葱 人参 椎茸 蒲鉾 葱 レタス ハム 胡瓜 コーン チーズ	ウエハース
22月	鮭の西京焼き	ひじき煮 かきたま汁 フルーツ	鮭 味噌 ヒジキ サツマ揚げ インゲン 人参 卵 玉葱 葱	ココア蒸しパン
24水	マカロニグラタン	ちいめん甘酢 フルーツ	鶏肉 ベーコン マカロニ 人参 玉葱 胡瓜 小松菜 南瓜 チーズ 牛乳 チリメン キャベツ 胡瓜	小松菜おにぎり
25木	高野豆腐の卵とじ	スパゲティサラダ フルーツ	高野豆腐 卵 鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 スパゲティ ハム 胡瓜 コーン	チーズまんじゅう
26金	胡麻風味の肉じゃが	ほうれん草の胡麻和え フルーツ	牛肉 ジャガ芋 人参 玉葱 糸コン 椎茸 インゲン 胡麻 ホウレン草 チリメン モヤシ	スティックラスク
27土	海鮮ちゃんぽん	コールスローサラダ フルーツ	豚肉 エビ イカ 玉葱 人参 キャベツ モヤシ 椎茸 葱 麺 蒲鉾 ハム キャベツ 胡瓜 コーン	せんべい
29月	タンドリーチキン	五目納豆 フルーツ	鶏肉 カレー粉 チンゲン菜 納豆 人参 チリメン	ザクザククッキー
30火	ビーンスカレー	レバー煮 フルーツ	鶏肉 大豆 人参 玉葱 ジャガ芋 シメジ ビーマン 鶏肝 ニラ 糸コン 生姜	カル鉄蒸しパン



♪11月給食だより♪

みんなで頑張った運動会も終わり、だんだんと秋が深まってきました。
栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

大分県では11月を「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間と定めています。
そこで今月のメニューとして「野菜たっぷり給食の日」を実施しています。当園では、11/17(水)

★緑黄色野菜の彩りシチュー ★野菜とさきいかのかみかみサラダ で、予定しています。

～免疫力を高める食事を～

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことで、免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくく

●たんぱく質 (肉、魚、卵、大豆製品など) ●ビタミン類 (野菜、果物、ナッツ類など)

●発酵食品 (味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど)

*献立は、都合により変更することがあります。

