



11がつ こりすぐみのこんだて



R7.11.1 認定こども園しんよこえ

寒くなって、風邪をひきやすい時期になりました。

寒さに負けない強い体をつくるために、季節の野菜、肉、魚、大豆製品、きのこ、海藻をバランスよく取り入れ、こりす組の子ども達にも食べやすい料理にしていきたいと思います。

根野菜（大根、かぶ、人参など）をコトコトとやわらかく煮た物や汁物は子ども達にも人気があり、体も温まるのでおすすめです。

＊バランスの良い食事の合言葉＊

ま まめ（豆、豆製品）
ご ごま
わ わかめ（海藻）
や やさい
さ さかな
し しいたけ（きのこ）
い いも



※行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※月齢や個人差に合わせて、形状を変更しています。



げつ	か	すい	もく	きん
3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
文化の日	・白身魚のパン粉焼き ・じゃが芋と人参の煮物 ・チンゲン菜のスープ	・大根とじゃが芋のそぼろ煮 ・茹でブロッコリー ・うすあげのすまし汁	・煮魚 ・さつま芋とのりブロッコリーの和え物 ・白菜のすまし汁	・鶏肉と大豆の煮物 ・青菜のお浸し ・白玉麩のみそ汁
10 日	11 日	12 日	13 日	14 日
・魚の塩焼き ・青菜と切干大根の柔らか煮 ・わかめのすまし汁	・鶏肉とさつま芋の煮物 ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・なめこのみそ汁	・鮭と大根のみそ煮 ・青菜のお浸し ・きのこのすまし汁	・じゃが芋と鶏肉の煮物 ・茹でブロッコリー ・麩のみそ汁	・白菜と鶏肉の旨煮 ・茹でさつま芋 ・豆腐のすまし汁
17 日	18 日	19 日	20 日	21 日
・白身魚の照り焼き ・じゃが芋と人参のおかか煮 ・青菜のお浸し ・白菜のみそ汁	・高野豆腐と鶏肉の治部煮風 ・青菜のお浸し ・しめじのすまし汁	・蓮根入りハンバーグ ・さつま芋とひじきの煮物 ・わかめともやしのみそ汁	・鶏すき ・じゃが芋の青のり和え ・玉ねぎと人参のすまし汁	・白身魚のきのこあんかけ ・茹でブロッコリー ・かぶのすまし汁
24 日	25 日	26 日	27 日	28 日
勤労感謝の日	・厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ・ブロッコリーのおかか和え ・大根のみそ汁	・さつま芋と鶏団子の煮物 ・青菜とちりめんの和え物 ・うすあげのみそ汁	・かぶとじゃが芋の豆乳煮 ・茹でブロッコリー ・わかめのすまし汁	・魚の塩麴焼き ・さつま芋と人参の煮物 ・青菜のお浸し ・豆腐のすまし汁