



11月の行事・予定こんだて

出合保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
			スポーツクラブ 体育指導		
		* ごはん * 肉じゃが * ごまマヨサラダ * すまし汁	* ごはん * 魚のちゃんちゃん焼き * 大根サラダ * みそ汁 * フルーツ(りんご)	文化の日	お弁当日
		<牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、グリーンピース> <もやし、人参、小松菜、ごま> <大根、白菜>	<さわら(0~2才)、鮭(3才~)キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ> <大根、人参、ブロッコリー、ハム> <もやし、青ねぎ>		
		•牛乳 •フルーツ(柿) •お菓子	•牛乳 •お菓子		•牛乳 •お菓子
6	7	8	9	10	11
個別懇談(30日まで) 参観週(10日まで)	耳鼻科検診 13:00~		スポーツクラブ		
* ごはん * すき焼き煮 * もやしのナムル * みそ汁	* ごはん * 煮魚 ・かぼちゃの煮付 * マカロニサラダ * みそ汁	* 具だくさんあんかけ 汁そば * 里芋の煮っころがし * フルーツ(みかん)	* ごはん * 魚のねぎ味噌焼き ・じゃが芋の和風マヨ和え * 切干大根煮 * すまし汁	* カレーライス * ゆで卵 * オーロラサラダ * フルーツ(みかん)	* 炒飯 * 中華スープ * フルーツ(バナナ)
<牛肉、玉ねぎ、人参、焼き豆腐、白菜、糸こんにゃく、グリーンピース> <もやし、人参、きゅうり、ごま> <ふ、さつま芋、しめじ>	<赤魚> <かぼちゃ> <マカロニ、人参、ハム、キャベツ、玉ねぎ、コーン> <玉ねぎ、えのき、青ねぎ>	<中華麺、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、えのき、豆苗、もやし> <鶏むね肉、里芋、ごぼう、さやいんげん>	<さわら、青ねぎ> <切干大根、人参、油揚げ> <白菜、人参>	<牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース> <キャベツ、人参、きゅうり、コーン>	<鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ> <えのき、長ねぎ>
•牛乳 •フルーツ(バナナ) •お菓子	•牛乳 ☆フルーツヨーグルト	•牛乳 ☆ゆかりおにぎり	•牛乳 •フルーツ(柿) •お菓子	•牛乳、いりこ ☆ホットケーキ	•牛乳 •お菓子
13	14	15	16	17	18
サッカースクール (ヴィッセル神戸) 眼科検診 14:00~	書き方	音楽指導	スポーツクラブ		
* ごはん * 豚肉と白菜の ごま味噌炒め * ひじきサラダ * すまし汁	* ごはん * 魚のコーンマヨ焼き ・ほうれん草と人参の ごまおひたし * みそ汁 * フルーツ(りんご)	* 他人丼 * 厚揚げの照り焼き * すまし汁 * フルーツ(バナナ)	* ごはん * 治部煮 * 春雨サラダ * みそ汁 * フルーツ(みかん)	* おかかごはん * 魚のケチャップ焼き * 青菜ののり和え * かき玉汁 * フルーツ(りんご)	* 和風スパゲティー * ポテトサラダ * フルーツ(みかん)
<豚肩ロース、人参、玉ねぎ、白菜、もやし、しめじ> <ひじき、人参、きゅうり、キャベツ、コーン> <ふ、大根>	<さわら(0~2才)、鮭(3才~)> <ほうれん草、人参、ごま> <かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ>	<牛肉、玉ねぎ、しめじ、卵> <厚揚げ、人参、青ねぎ、ごま> <えのき、わかめ>	<鶏むね肉、大根、人参、生しいたけ、さやいんげん> <春雨、人参、ほうれん草、もやし> <長ねぎ、油揚げ>	<さわら、ピーマン、玉ねぎ> <小松菜、ほうれん草、もやし、刻みのり> <卵、玉ねぎ、青ねぎ>	<スパゲティ、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ> <じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり>
•牛乳 •フルーツ(柿) •お菓子	•牛乳 ☆2種のベリーパウンドケーキ	•牛乳、乳製品 •お菓子	•牛乳、いりこ ☆さつまいものバター焼き	•牛乳 •お菓子	•牛乳 •お菓子

月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25
歯科検診 13:00~ 身体測定	書き方 身体測定	お誕生日会			
*ごはん *魚の塩焼き ・もやしのおかか和え *具だくさんみそ汁 *フルーツ(みかん)	*親子丼 *ごぼうサラダ *みそ汁 *フルーツ(柿)	*ごはん *れんこんバーグ ・キャベツ、人参 *かぼちゃの マッシュサラダ *ヨーグルト	勤労感謝の日 	*ごはん *魚と玉ねぎの味噌煮 *わかめサラダ *すまし汁 *フルーツ(りんご)	*ケチャップライス *コンソメスープ *フルーツ(バナナ)
<さわら(0~2才)、鮭(3才~)> <もやし、かつお節> <木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ、人参、ふ>	<鶏むね肉、玉ねぎ、人参、卵、青ねぎ> <ツナ、ごぼう、人参、さやいんげん、コーン、すりごま> <白菜、えのき>	<合びき肉、れんこん、ひじき、人参、玉ねぎ、絞り豆腐> <かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ベーコン>		<さわら(0~2才)、鯖(3才~)、玉ねぎ> <わかめ、人参、きゅうり、もやし、コーン> <ふ、えのき>	<鶏もも肉、玉ねぎ、コーン> <キャベツ、人参、玉ねぎ>
・牛乳 ・お菓子	・ジュース ・お菓子	・牛乳 ☆お楽しみ		・牛乳 ☆ふかし芋	・牛乳 ・お菓子
27	28	29	30	<div data-bbox="1304 1001 1883 1687" style="border: 1px solid black; border-radius: 25px; padding: 10px;"> <p>☆お知らせ☆</p> <p>11月4日(土)は給食室電気工事の為、お弁当日となります。ご了承ください。</p>  </div>	
	書き方		スポーツクラブ・体育指導 内科検診 12:30~ おたより・絵本配布		
*ごはん *ニラ玉炒め *じゃこサラダ *中華スープ	*ごはん *魚の照り焼き ・キャベツのゆかり和え *さつま芋サラダ *みそ汁	*ごはん *厚揚げの味噌炒め *中華和え *すまし汁 *フルーツ(りんご)	*ごはん *牛肉と根菜の煮物 *コールスローサラダ *みそ汁 *フルーツ(柿)		
<豚肩ロース、人参、玉ねぎ、もやし、にら、卵> <ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、わかめ> <えのき、長ねぎ>	<さわら> <キャベツ> <さつま芋、玉ねぎ、きゅうり、ベーコン、コーン> <玉ねぎ、もやし、人参>	<豚肩ロース、厚揚げ、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ピーマン> <もやし、人参、きゅうり、ハム> <しめじ、青ねぎ>	<牛肉、ごぼう、人参、れんこん、玉ねぎ、こんにゃく、さやいんげん> <キャベツ、ブロッコリー、コーン> <大根、ふ>		
・牛乳 ・フルーツ(みかん)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆きな粉豆乳蒸しパン	・牛乳、いりこ ☆ラスク		



- ・15日(水)、21日(火)はどんぶりの日です。スプーンのいるクラスは忘れないようにしてください。
 - ・10日(金)はカレーライスです。スプーンを忘れないようにしてください。
- ※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。

きゅうしょくだより

手作りおやつの大切さ

子どもにとっておやつはとても大切です。子どもは一日に必要な栄養素を3食では摂りきれない為、おやつで10%~20%を補っています。子どもの頃お家で作ってもらったおやつは一生の思い出になります！是非、ご自宅でも簡単に作れるおやつを紹介するので、一緒に作ってみてください！

♪さつまいもとごまのクッキー♪

<材料>

- ・さつまいも.....150g
- ☆小麦粉.....140g
- ☆アーモンドプードル.....30g
- ☆砂糖.....50g
- ☆ベーキングパウダー.....小さじ1
- ☆塩.....ひとつまみ
- ☆黒ごま.....小さじ3
- ・サラダ油.....大さじ4

<作り方>

- ①さつま芋は皮をむいて切りやわらかくなるまで蒸す。
- ②やわらかくなったさつまいもをつぶす。
- ③☆の材料を全て合わせ、最後にサラダ油を加える。
- ④つぶしたさつまいもを③に加え混ぜる。
- ⑤5ミリくらいの薄さにのばし好きな形に成形する。
- ⑥180度に予熱したオーブンで10~15分焼く。

