



令和7年度11月号 鹿児島みなみ保育園

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1	土	牛乳 ぱりんこ	親子丼 キャベツのごま酢あえ	牛乳 厚切りパウム ミニサラダ
2	日			
3	月	文 化 の 日		
4	火	牛乳 ベジたべる	ツナ入りオムレツ みそ汁 コールスローサラダ	牛乳 ★きなこマフィン
5	水	牛乳 ミニサラダ	♡鮭のみそ焼き すまし汁 ひじきの炒め煮	牛乳 ★お麴ラスク
6	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	ソース焼きそば みそ汁	お茶 ★フルーツヨーグルト
7	金	予行練習のため リッツ のみ	クリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 ★フロランタン風
8	土	牛乳 星たべよ	豆まめタコライス 野菜スープ	牛乳 ミニメロンパン
9	日	お 休 み		
10	月	牛乳 プチ薄焼きせんべい	鶏の磯辺焼き すまし汁 春雨の中華風サラダ	牛乳 ビスコ サラダせん
11	火	牛乳 リッツ	魚のマヨ焼き みそ汁 切り干し大根の酢の物	お茶 ★おにぎり（ゆかり）
12	水	牛乳 ぱりんこ	きのこのカレーピラフ コンソメスープ 鶏の照り焼き ごまマヨサラダ ミニゼリー	牛乳 ★パンケーキ
13	木	牛乳 ベジたべる	鮭の塩焼き すまし汁 ♡小松菜のそぼろ納豆	牛乳 ★ふくれ菓子
14	金	牛乳 ミニサラダ	豆乳ちゃんぽん ぎょうざ	牛乳 バナナ カルシウムせん
15	土	生 活 発 表 会		

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ★は手作りおやつです ♡はリクエストメニューです

からだを温めて風邪予防！

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。もうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきます。

風邪や感染症のウイルスを防ぐには、身体を温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事で、体を整え、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

～体を温める食材～

にんにく・生姜・ごぼう
かぼちゃ・にんじん・大
根ねぎ・みそ・チーズ・
納豆



		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16	日	お 休 み		
17	月	牛乳 あんぱんまんせんべい	タンドリーチキン フレンチサラダ ほうれん草のスープ	お茶 ★おにぎり（わかめ）
18	火	牛乳 リッツ	肉うどん ブロッコリーのごまサラダ	牛乳 ★ツナサンド
19	水	牛乳 星たべよ	豆腐の炒り煮カレー風味 みそ汁	牛乳 ★マカロニきなこ
20	木	牛乳 プチ薄焼きせんべい	魚の幽庵焼き すまし汁 さつま芋のサラダ	牛乳 チーズ ぼたぼた焼き
21	金	牛乳 ベジたべる	愛 情 弁 当	お茶 プリン たべっ子どうぶつ
22	土	牛乳 ぱりんこ	愛 情 弁 当	お茶 源氏パイ 星たべよ
23	日	勤 労 感 謝 の 日		
24	月	お 休 み		
25	火	牛乳 ミニサラダ	豚の生姜焼き みそ汁 スパゲティサラダ	お茶 ★おにぎり（中華ちまき風）
26	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	揚げ魚の野菜あんかけ かきたま汁	牛乳 ★コーン蒸しパン
27	木	牛乳 リッツ	ひじき入り豆腐ハンバーグ 小松菜ともやしのナムル すまし汁	牛乳 りんごゼリー マリービスケット
28	金	牛乳 プチ薄焼きせんべい	♡ぶり大根 みそ汁	牛乳 ★じゃこトースト
29	土	牛乳 星たべよ	愛 情 弁 当	お茶 ミニたい焼き
30	日	お 休 み		

けんちんうどん（大人2人子ども2人分）

<作り方>

うどん……………3玉
鶏こま……………90g
ささがきごぼう…30g
生姜おろし……少々
油……………適宜

大根いちょう…70g
にんじんいちょう…40g
豆腐1cm角……1/5丁
深ネギ小口……10g
かつおだし……700cc
淡口醤油……大さじ2
みりん……………大さじ1

1. 鶏肉とごぼうを生姜と一緒に油で炒める。
2. かつおだしを入れて、大根、人参も加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 調味料と豆腐、小松菜を加えて煮立ったら、下茹でしたうどんを入れて完成。

あったか～い

