

11月の献立表

日	曜	献	立	材 料 名	お や つ	
					午前 (0～2歳児)	午後 (全員)
1	水	レバーのごまソース・フレンチサラダ・トマト・味噌汁		レバー・じゃが芋・胡麻・生姜・にんにく・きゃべつ・レタス りんご・胡瓜・玉葱・トマト・煮干し・なす・油揚げ	麦茶 バナナ	牛乳・こんぶ お菓子
2	木	焼き魚・卵の花・ブロッコリー・根菜汁		甘塩鮭・おから・油揚げ・人参・干椎茸・長葱・いんげん・ブロッコリー 豚肉・大根・ごぼう・長葱・さつま芋・豆腐・小松菜・油揚げ	乳酸菌飲料 お菓子	ミルク マカロニきな粉
3	金	☆文化の日☆				
4	土	豚の甘辛煮・きゃべつの昆布あえ・スティック胡瓜・味噌汁		豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・しめじ・きゃべつ・塩昆布 胡瓜・わかめ・長葱・豆腐	麦茶 お菓子	乳酸菌飲料 お菓子
6	月	スパニッシュオムレツ・ほうれん草のソテー・パイナップル・スープ		卵・ベーコン・じゃが芋・玉葱・ピーマン・チーズ・ほうれん草 しめじ・パイナップル・きゃべつ・人参・押し麦	リンゴジュース お菓子	ミルク 大学芋
7	火	さつまいもとかじきの中華煮・のり塩ナムル・トマト・味噌汁		かじき・生姜・さつま芋・人参・玉葱・干椎茸・ピーマン・小松菜 もやし・胡瓜・海苔・トマト・煮干し・なめこ・長葱・豆腐	麦茶 チーズ	牛乳・するめ お菓子
8	水	鶏肉ときのこのクリーム煮・切干大根の煮物・ふりかけ・果物・はっ酵乳		鶏肉・マカロニ・玉葱・人参・ほうれん草・しめじ・エリンギ・えのき マッシュルーム・切干大根・油揚げ・干椎茸・りんご・ふりかけ・はっ酵乳	麦茶 バナナ	ミルク クロックムッシュ
9	木	☆お誕生会☆ おにぎり ・鶏のから揚げ・れんこんサラダ ブロッコリー・果物・けんちんうどん		米・ふりかけ・鶏肉・生姜・にんにく・蓮根・胡瓜・かにかま・胡麻・みかん ブロッコリー・うどん・豚肉・大根・人参・里芋・長葱・ごぼう・豆腐・油揚げ	乳酸菌飲料 お菓子	麦茶 秋の味覚ケーキ
10	金	じゃが芋とベーコンの炒め煮・エリンギのソテー・ゆで玉子・すまし汁		ベーコン・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・アスパラ エリンギ・卵・だしパック・わかめ・えのき・もやし	牛乳 お菓子	ミルク スティックパン
11	土	チキンカレー・福神漬け・果物・牛乳		鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・福神漬・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	りんごジュース お菓子
13	月	春雨の中華スープ・白菜のごまマヨサラダ・昆布の佃煮・果物・ミルク		春雨・豚肉・鶏肉・生姜・玉葱・人参・小松菜・干椎茸・白菜 ツナ缶・胡瓜・胡麻・昆布の佃煮・りんご・ミルク	リンゴジュース お菓子	麦茶 きのこの炊き込みごはん
14	火	麻婆豆腐・青菜のじゃこ和え・こふきじゃが・味噌汁		豚肉・生姜・にんにく・長葱・人参・豆腐・にら・蓮根・筍の水煮 小松菜・小女子・じゃが芋・削り節・煮干し・わかめ・玉葱・豆腐	麦茶 チーズ	ミルク 揚げパン
15	水	☆七五三献立☆ 魚のみそ焼き・ナムル風煮びたし・厚焼き玉子・沢煮碗		鮭・生姜・ほうれん草・もやし・人参・油揚げ・胡麻 卵・豚肉・筍の水煮・絹さや・玉葱・豆腐・大根	麦茶 バナナ	麦茶 お赤飯
16	木	ちくわの磯辺揚げ・ポパイサラダ・トマト・豚汁		ちくわ・青のり・ほうれん草・人参・コーン缶・ハム・玉葱・しめじ レタス・トマト・豚肉・大根・ごぼう・長葱・豆腐・油揚げ	乳酸菌飲料 お菓子	牛乳・小魚 お菓子
17	金	サクサクチキン・味噌サラダ・ブロッコリー・味噌汁		鶏肉・コーンフレーク・さつま芋・胡瓜・人参・ハム ブロッコリー・煮干し・もやし・油揚げ	牛乳 お菓子	ミルク くりようかん
18	土	ハヤシシチュー・ふりかけ・果物・牛乳		豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ふりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	ぶどうジュース お菓子
20	月	大豆入りポークカレー・切干大根のサラダ・福神漬・果物・はっ酵乳		豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・大豆・切干大根・胡瓜・レタス コーン缶・ハム・福神漬・りんご・はっ酵乳	リンゴジュース お菓子	ミルク スイートポテト
21	火	れんこんのつくね揚げ・人参のさんびら・青菜の昆布和え・味噌汁		蓮根・鶏肉・干椎茸・卵・人参・ちくわ・小松菜・塩昆布 煮干し・わかめ・大根・油揚げ	麦茶 チーズ	牛乳・プルーン お菓子
22	水	☆愛情弁当日☆ 味噌汁・果物		煮干し・白菜・人参・油揚げ・りんご	麦茶 バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト
23	木	☆勤労感謝の日☆				
24	金	ポテトのミートグラタン・キャロットサラダ・ブロッコリー・ふわふわスープ		豚肉・にんにく・生姜・じゃが芋・玉葱・マッシュルーム・トマト チーズ・人参・胡瓜・コーン缶・ブロッコリー・白菜・長葱・はんぺん	牛乳 お菓子	ミルク もちもちチーズパン
25	土	クリームシチュー・ふりかけ・果物・牛乳		鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・ふりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	野菜&フルーツ ジュース・お菓子
27	月	わんだんスープ・蒸し鶏の中華あえ・五目納豆・果物・ミルク		豚肉・わんだんの皮・卵・長葱・もやし・人参・干椎茸・小松菜・筍の水煮 鶏肉・胡瓜・玉葱・コーン缶・水菜・トマト・納豆・しらす・椎茸・ミルク	リンゴジュース お菓子	麦茶 さつま芋ケーキ
28	火	鶏肉のマーマレード焼き・おからのサラダ・揚げさつま芋・むらくも汁		鶏肉・マーマレード・生姜・にんにく・ブロッコリー・ハム・おから さつま芋・だしパック・玉葱・人参・チンゲン菜・卵	麦茶 チーズ	ミルク クリームパン
29	水	キャベツたっぷりメンチカツ・シルバーサラダ・トマト・味噌汁		きゃべつ・豚肉・玉葱・生姜・卵・春雨・ハム・胡瓜 トマト・煮干し・小松菜・油揚げ・ごぼう	麦茶 バナナ	牛乳 お菓子
30	木	かに玉卵焼き・豚肉と大根の煮物・青菜の煮びたし・味噌汁		卵・かにかま・長葱・人参・干椎茸・豚肉・大根・生姜 小松菜・油揚げ・煮干し・わかめ・豆腐	乳酸菌飲料 お菓子	ミルク バナナ

※材料の入荷の都合により多少変更になることがあります 0～2歳児 基準650kcal 平均541kcal 塩分1.8g 3～5歳児 基準400kcal 平均404kcal 塩分2.1g

今月の誕生会のおしらせ!!
◆ 9日(木)は、誕生会です。
3～5歳児さんの、主食も出ますので白飯はいりません。
今月の献立は、わかめおにぎりとおもても
温まるけんちんうどんを予定しています。

毎日の献立とおやつを職員室前に張り出しています。
お子さんと給食の話題を楽しんでください。
お帰りの際には、ぜひチェックしてみてくださいね。

食事のあいさつは、きちんとできていますか?
食事のあいさつの意味を知り感謝の気持ちを込めて
毎日しっかり挨拶をしましょう。

『いただきます』の意味
食事の前にすべての命に
感謝を込めてする
あいさつです。
食べ物を大切にすることは、
命を大切にすることに
つながります。

『ごちそうさま』の意味
食事をつくるために、
食材を育てたり、料理を
したり、食事に携わって
くれたすべての方へ
感謝が込められている
言葉です。

令和5年
11月号

Smile kids

はとり保育園 と 保護者の皆さんをつなぐ情報誌

保育園
だより



色とりどりの葉が無い落ちる季節になりました。園庭に遊びに行くと、落ち葉を集めたり、バッタやカマキリを見つれたり、秋の動植物に触れて楽しく遊ぶ子ども達です。朝晩の冷え込みも感じられるようになりましたので、衣服の調節をこまめにしながら、風邪に負けない体作りを心がけていきたいと思います。

11月の予定		月	火	水	木	金	土
	*ABC d a yは毎日あります			1 アルバム用 個人写真撮影 (さくら組)	2	3 文化の日	4 市の文化祭 (さくら組参加)
5	6	7 家庭教育学級 (さくら組親子)	8 立冬 おもちゃ 供養	9 誕生会	10	11	
12	13 県民の日	14 避難訓練	15	16	17	18	
19	20 身体測定 (3～5歳児)	21 身体測定 (0～2歳児)	22 稚児の儀 (さくら組) 愛情弁当日	23 勤労感謝の日	24 マーチング発表	25	
26	27	28	29	30 わんぱくday	11/24のマーチング発表は、 玉里保育園・第二保育園・ルン ビニー学園幼稚園のお友達が来 園し、マーチングを披露してく れます。都合の良い方は、ぜひ 見にいらしてください。 ※はとり保育園園庭にて 11:00～		
11/4(土)市で開催される文化祭にさくら組さんが参加し、合奏の発表をします。園児全員による共同作品も展示してありますので、ぜひ見にお出かけください。 場所：みの～れ 作品展示期間：11/3～11/5							

今後の行事予定

12月 8日(金) 保育発表会 0～2歳児
16日(土) 保育発表会 3～5歳児

保育料引き落とし日

1回目 11月15日(水)
2回目 11月27日(月)

※引き落とし日の前日までにはご準備をお願いします。

