



# 11月の行事・こんだて

2023年



日	曜	行事
1	水	
2	木	忍者遠足 監査
3	金	文化の日
4	土	
5	日	海外視察(元永)
6	月	志成学園交流会
7	火	
8	水	芋ほり
9	木	七五三 歯科検診(5・0~2歳児)
10	金	リトミック
11	土	
12	日	
13	月	公開保育
14	火	えいごあそび
15	水	
16	木	試食会 全国保育研究大会(岩元)
17	金	リトミック
18	土	
19	日	
20	月	内科検診 ひまわりの会
21	火	国東市公開保育 調理師研究会(河野) 保育コーディネーター研修(帯刀)
22	水	
23	木	勤労感謝の日
24	金	リトミック
25	土	
26	日	
27	月	空港クリスマス参加(年長)
28	火	えいごあそび 主任会
29	水	発表会リハーサル①
30	木	誕生会 歯科検診4・5歳児 志成学園 9年生来園

	月	火	水	木	金	土	日
日にち	6	7	8	9	10	11	12
9時のおやつ	牛乳, せんべい	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, 黄粉おかき	牛乳, 果物	
昼食	照り焼きチキン ひじきの炒め煮 人参グラッセ 春雨スープ, 果物	ポークビーンズ ごぼうサラダ ししゃも 果物	から揚げ 小松菜と人参のツナコーンサラダ さつま汁 果物	筑前煮 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま和え 果物	カレーライス 大根もち 野菜サラダ バナナ	味噌煮込みうどん 果物	
3時のおやつ	ミルク, 麩のカレー snack	ミルク, シェンケリー	ミルク, 黄粉団子	ミルク, さつま芋のチーズロール	ココアミルク, 小松菜蒸しパン	牛乳, 大豆チップス	
日にち	13	14	15	16	17	18	19
9時のおやつ	牛乳, 野菜かりんとう	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, スコーン	牛乳, 果物	
昼食	豚肉の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ 中華スープ 果物	鮭のタルタルソース 栄養きんぴら かぼちゃスープ 果物	鶏肉としめじのグラタン ハンサンス 鶏レバーの甘辛煮 果物	大豆の五目煮 チキンケチャップソテー 切干大根のごまマヨサラダ 果物	さつま芋ご飯 魚の味噌煮 挽肉と春雨炒め もずくスープ, バナナ	ちゃんぽん 果物	
3時のおやつ	麦茶, ビビンバおにぎり	ミルク, 大学芋	ミルク, 桜えび入りお好み焼き	ミルク, フレンチトースト	ミルク, みたらし団子	牛乳, 芋けんぴ	
日にち	20	21	22	23	24	25	26
9時のおやつ	牛乳, うの花クッキー	牛乳, チーズ	牛乳, 果物		牛乳, ミルクビスケット	牛乳, 果物	
昼食	五目厚焼き玉子 ひじきの和風サラダ にゅうめん 果物	魚の竜田揚げ(うま塩) 野菜の卵とじ きのこの豆乳味噌汁 果物	肉団子の甘辛煮 小松菜とチーズのサラダ ベーコンとレタスのすまし汁 果物	<b>勤労感謝の日</b>	肉じゃが 鮭の味噌マヨ焼き わかめのごま風味和え 果物	親子うどん 果物	
3時のおやつ	麦茶, ごまとチーズおにぎり	ココアミルク, 麩の黄粉 snack	ミルク, スイートポテト		スキム入りフルーツヨーグルト	牛乳, ミレービスケット	
日にち	27	28	29	30	鯖の竜田揚げ		
9時のおやつ	牛乳, 野菜ウエハース	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	鯖(150g×2切れ) 料理酒 14g 醤油 20g 生姜汁 3.5g カレー粉 0.6g 片栗粉 40g 揚げ油 適量		
昼食	ハンバーグ スパゲッティとツナのサラダ 洋風かき玉汁 果物	うま煮 ブロッコリーのおかか和え 魚のから揚げ 果物 <b>野菜122g</b>	春雨つくね 野菜のごま和え 白菜のクリームスープ 果物	魚のカレー照り焼き(うま塩) 刻み昆布煮 豚汁 果物			
3時のおやつ	ミルク, やせうま	ミルク, 納豆トースト	ミルク, 石垣もち	フルーツポンチ			

- ① 鯖を食べやすい大きさに切り、Aに10分程漬ける。  
 ② ①に片栗粉をまぶして160℃で揚げる。  
**塩を減らす工夫をしています!**  
 醤油を減らし、カレー粉を入れ、しっかり味を感じるようにしています。  
**●塩は一日に…男性 7.5g 女性 6.5g 未満が目標です。**

\*9時のおやつは0・1・2歳児のみです。 \*果物は変更することがあります。 \*園で使用しているお米は国内産です。