１１月の行事予定

４日（水）　中学生社会体験学習（3日間）
６日（金）　公開保育　0・1歳児
10日（火）　奉仕作業　9:30～10:30
13日（金）　七五三参り
17日（火）　公開保育　5歳児　＆　秋祭り
19日（木）　避難訓練　午睡中（雨天20日）

★令和９年度入所申請受付中
予約制　11/12（木）・11/13（金）
入所予定のお子さまの面接も行います。詳しくはサポーセンターまで

コスモスポーツクラブ（4・5歳児）
４日（水）　１１日（水）
１８日（水）　25日（水）

１１月の身体測定

２日	（月）	けやき	５日	（木）	そら
９日	（月）	さくら	１０日	（火）	つき
１２日	（木）	かえで	１６日	（月）	ほし
１９日	（木）	もも	２０日	（金）	ゆき
２４日	（火）	にじ	２６日	（木）	いちご
２７日	（金）	ゆめ			

11 月の献立予定表

※材料の準備の都合上、献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。
※年齢に適した調理方法に変更している場合があります。

清水こども園

日	曜	午前のおやつ（未満児のみ）	メニュー	午後のおやつ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
					()は未満児分			
1	日							
2	月	せんべい	ご飯、肉じゃが、野菜のしらす和え、柿	牛乳 ラスク	563 (474)	20.7 (16.2)	16.0 (14.0)	1.7 (1.2)
3	火							
4	水	野菜ジュース	ご飯、白菜のみそ汁、 ハンバーグ、さつまいもサラダ	牛乳 アメリカンドッグ	623 (527)	21.7 (17.1)	21.2 (16.5)	1.6 (1.3)
5	木	牛乳	ご飯、たまごと長ねぎのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き、切り干し大根の煮物	プリン ビスケット	513 (484)	20.5 (19.1)	14.8 (15.1)	1.8 (1.4)
6	金	ビスケット	わかめご飯、豚汁 コロッケ、ゆでウインナー、オレンジ	野菜ジュース 蒸しパン	597 (500)	13.7 (10.5)	14.4 (10.3)	1.7 (1.3)
7	土							
8	日							
9	月	ふかし芋	ご飯、じゃがいものみそ汁 からあげ、ほうれん草のおひたし	牛乳 のり巻きパン	581 (505)	23.2 (18.3)	24.3 (18.6)	1.9 (1.4)
10	火	バナナ	ご飯、ほうれん草のすまし汁 鮭のムニエル、れんこんと人参のきんぴら	牛乳 焼きいも	601 (544)	21.5 (17.5)	18.2 (14.2)	1.7 (1.0)
11	水	チーズ	ご飯、なめこのみそ汁 ハムカツ、野菜の塩昆布和え	カルピスゼリー せんべい	425 (386)	14.4 (13.8)	10.2 (10.6)	1.8 (1.5)
12	木	牛乳	焼きうどん、ポトフ ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	麦茶 焼きおにぎり	522 (453)	12.9 (12.6)	20.3 (18.3)	2.0 (1.4)
13	金	野菜ジュース	ドライカレー、和風サラダ、りんご	牛乳 コーンフレーク	596 (519)	21.1 (17.2)	21.4 (16.8)	1.9 (1.5)
14	土							
15	日							
16	月	チーズ	豚丼、野菜のおかか和え、オレンジ	牛乳 せんべい	684 (628)	21.3 (19.8)	28.8 (28.2)	1.4 (1.4)
17	火	牛乳	ご飯、トマトと卵のスープ、春巻き、ツナサラダ	ヨーグルト クラッカー	591 (523)	15.1 (15.1)	23.3 (20.7)	1.2 (1.0)
18	水	野菜ジュース	納豆ご飯、鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の磯辺和え、スティックゼリー	牛乳 マドレーヌ	602 (546)	19.5 (15.7)	19.7 (15.5)	1.5 (1.0)
19	木	ふかし芋	ご飯、キャベツとえのきのみそ汁 さわらの竜田揚げ、炒り豆腐	オレンジジュース ウインナーパイ	570 (481)	25.4 (18.9)	19.9 (14.4)	1.9 (1.4)
20	金	せんべい	カレーうどん、さつまいもの天ぷら ゆでブロッコリー、バナナ	牛乳 スティックパン	681 (564)	19.1 (15.0)	29.5 (22.9)	2.9 (2.0)
21	土							
22	日							
23	月							
24	火	バナナ	チャーハン、ワンタンスープ 揚げ餃子、スティックきゅうり	牛乳 ビスケット	615 (543)	16.1 (13.3)	27.2 (22.8)	1.9 (1.4)
25	水	野菜ジュース	きつねご飯、玉ねぎのみそ汁 カジキのバターソテー、もやしと青菜のごま和え	ジョア さつまいもスティック	607 (485)	25.4 (18.9)	26.7 (19.7)	1.8 (1.5)
26	木	ビスケット	ご飯、野菜のみそ汁、ポテトロール、春雨サラダ	牛乳 フレンチトースト	635 (489)	20.0 (15.4)	26.4 (20.0)	1.7 (1.2)
27	金	牛乳	ご飯、鶏のマーマレード煮 かわいいサラダ、プチダノン	ババロア ウエハース	606 (555)	22.8 (21.0)	18.3 (18.2)	1.5 (1.2)
28	土							
29	日							
30	月	ふかし芋	しらすご飯、がんもどきと野菜の煮物 ゴマネーズサラダ、チーズ	牛乳 きなこ揚げパン	651 (538)	23.8 (19.7)	28.4 (24.1)	1.9 (1.5)