

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
そのひにつかう、しよくざいのイラストがのっているよ！ なににはいつているかな？さがしてみてね！	ちゅうしょく あかいじはあたらしいメニューです	カレーうどん もやしのサラダ ヨーグルト	ワンプレートごはん さかなのきのこソース こまつなのいためもの みそしる	ぶんかのひ	ツナピラフ やさいサラダ
	10じおやつ	スキムミルク	スキムミルク		むぎぢや かし
	3じおやつ	ケーキ ぎゅうにゅう	くろゴママフィン ぎゅうにゅう		にゅういんりょう やさいいりおかゆ ふに
	りにゅうしょく	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな		
6	7	8	9	10	11
ごはん さんまやき ちくぜんに みそしる	ゴマロール とうふのつくねあげ ブロッコリーの ごまあえ すましじる	たまごチャーハン エリンギの ちゅうかいため スープ	ロールパン とりにくの マーマレードやき きのこのソテー みそしる	わふうスパゲッティー ウインナーソテー ヨーグルト スープ	ウインナーピラフ やさいソテー
スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに にざかな	スキムミルク ヨーグルト	スキムミルク ツナサンド ぎゅうにゅう	スキムミルク ほうれんそうケーキ ぎゅうにゅう	スキムミルク おにぎり ぎゅうにゅう	むぎぢや かし にゅういんりょう やさいいりおかゆ ふに
13	14	15	16	17	18
さつまいもごはん ブロッコリーと ウインナーのソテー みそしる	けんちんうどん ハッシュドポテト ヨーグルト	ごはん だいこんのみそにこみ つけもの すましじる	ワンプレートごはん れんこんハンバーグ ピーマンのきんぴら スープ	デニッシュパン さかなのたつたあげ コールスローサラダ すましじる	まぜごはん にももの
スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク むしぼん ぎゅうにゅう	スキムミルク バナナ ぎゅうにゅう	スキムミルク アメリカンドッグ ぎゅうにゅう	スキムミルク カルピスゼリー	むぎぢや かし にゅういんりょう やさいいりおかゆ ふに
20	21	22	23	24	25
えびピラフ ほうれんそうのソテー みそしる	ミートソース スパゲッティー チキンナゲット ヨーグルト スープ	しらすバターしょうゆ ごはん もやしとウインナーの ソテー すましじる	きんろうかんしゃのひ	ごはん ブリのてりやき うのはなのにももの みそしる	ツナピラフ やさいサラダ
スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク メロンパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ワッフル ぎゅうにゅう		スキムミルク ふかしいも ぎゅうにゅう	むぎぢや かし にゅういんりょう やさいいりおかゆ ふに
27	28	29	30		
こめこパン クリームシチュー ブロッコリー スープ	ごはん さかなのかんこくやき ほうれんそうの あえもの みそしる	ホワイトブレット かぼちゃのコロッケ れんこんのサラダ すましじる	ねぎぶたごはん ごもくきんぴら みそしる	11月24日は「和食の日」です。日本の文化である和食について考えてみよう！この日の献立は和食になっているよ！	
スキムミルク りんご	スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク ヨーグルト	スキムミルク やさいドーナツ ぎゅうにゅう	☆献立は食材により変更することがあります	
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ひきにくに		

給食だより



11月の目標
好き嫌いなく
バランス良く食べよう

木の葉が色付き始め、だんだんと秋が深まってきましたね。この時期は旬な食材が、沢山あります。保育園でも旬の食材を取り入れています。秋の味覚を楽しみながら、好き嫌いなくバランス良く食べましょう！

旬の食材を取り入れた献立

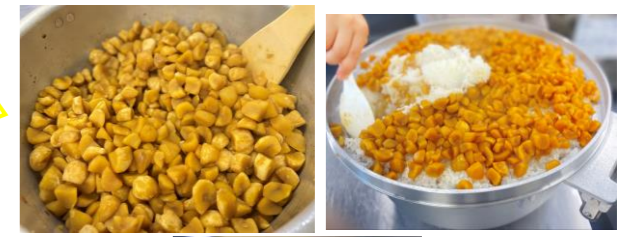
「きのこうどん」
麺類は子ども達の中で、人気の献立です。きのこはなめこと椎茸を使用しています。醤油ベースの汁になっており、きのこ類以外にも鶏肉、人参、玉葱、長葱が入っています。具沢山なうどんで、おかわりもいっぱい食べてくれました(^v^)



「さつまいも餅」
このおやつは「いも餅」をさつま芋にアレンジしたものです。つぶしたさつま芋にバター、片栗粉、牛乳、サラダチーズを混ぜて丸く形をとり、油をまぶして焼いたものです。もちもちした食感で、子ども達も喜んで食べてくれました！



「栗ご飯」
保育園で作る栗ご飯は、皮が剥かれた栗を鍋で味を付けてから、炊いたご飯に混ぜています。栗に味が付いていることによって、子ども達も食べやすくなっています。おいしい栗が入っていると、ごはんもどんどん進みますよね♪



秋のお楽しみ会

10月に保育園で「秋のお楽しみ会」を行いました。小さいクラスの子も初めての行事を、楽しく参加することが出来ました。JAの方が作ってくれたポン菓子や、以上児の子ども達が切ってくれた野菜を入れた豚汁などをおいしそうに食べる姿をみる事ができ、嬉しく思います！



体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐためには、免疫機能を高めること、体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事を取ることが風邪予防につながります。秋から冬にかけて美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり、代謝がアップして体を温めてくれます。

