

11月給食だより

11月7日は「立冬」。暦の上では冬の始まりを意味します。「立冬」が始まると朝夕が冷え込み、肌寒く感じる傾向にあります。しっかり食べて、寒い冬に備えましょう。

風邪をひかない食事

- 温かい食事
寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょう。
- ビタミンAたっぷりの食事
ビタミンAは、ウイルスなどが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。小松菜、にら、ほうれんそう、レバーなどに多く含まれています。
- 根菜類たっぷりの食事
だいこんやごぼう、にんじんなどの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物にすると多く摂れます。
- 果物
みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。

弁当の日 27日

誕生会 21日

- ・きのこの炊き込みご飯
- ・魚のフライ
- ・添え野菜
- ・マセドアンサラダ
- ・豆腐の味噌汁
- ・季節の果物
- ・ミニゼリー

10月誕生会メニュー



さくら組 桜バケツ稲

稲刈りをしました♪

曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	18	ごはん ビーフカレー	牛乳	
		ひじきとチーズのサラダ	プリン	牛乳
			クラッカー	ビスコ
火	19	ごはん もみじ揚げ	お茶	
		白菜のツナ和え	フルーツヨーグルト	牛乳
		かぼちゃのみそ汁		コーンフレーク
水	6	ごはん うま煮	牛乳	
	20	ブロッコリーとコーンの和え物 (切干)大根のみそ汁	ウインナーボール	牛乳 バナナ
木	7	ごはん 魚の西京焼き	牛乳	
		春雨の酢の物	柿	ヨーグルト
		けんちん汁	かりんとう	
金	8	ごはん レバーの甘辛煮	お茶	
	22	かみかみサラダ わかめと卵のスープ	きなこまぶし	牛乳 せんべい
土	9	ちゃんぽん	牛乳	
		わかめときゅうりの酢の物	チーズ	牛乳
		みかん	ビスケット	丸ボーロ
月	11	ごはん すきやき風煮	お茶	
	25	もやしのみそ汁 みかん	おにぎり	牛乳 せんべい
火	12	ごはん 魚のきのこあんかけ	牛乳	
	26	きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	りんご せんべい	牛乳 コーンフレーク
水	13	パン 鶏肉のさっぱり煮	牛乳	
		マカロニサラダ	大学芋	牛乳
		パンプキンスープ		ビスケット
木	14	ごはん 魚のカレーニエル	お茶	
	28	卵入り卵の花炒め 白菜のみそ汁	煮豆 せんべい	ヨーグルト
金	1	ごはん 大根のみそ煮	牛乳	
	15	ほうれん草の納豆和え かきたまスープ	ツナカレードースト	牛乳 丸ボーロ
土	2	ごはん 木の葉丼	牛乳	
	16	甘酢キャベツ みかん	バナナ おかき	牛乳 卵ボーロ

- ★ 献立は変更になることもあります。
- ★ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。
- ★ シェイクアウト訓練(5日)のメニューは変更になります。