



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
豚挽肉と春雨の中華炒め 米粟湯 果物 十六穀米(しらす)	ジャージャー豆腐 大根と胡瓜のサラダ いりこ 十六穀米	文化の日	こんがりチーズキッシュ イエローポタージュ ブロッコリー 十六穀米	魚の変わり西京焼き 沢煮椀 果物 十六穀米(ゆかり)	親子うどん もやしと若布のソテー 果物
《3時のおやつ》 ゴマ蒸パン・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 ヨーグルト・ビスケット・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳		《3時のおやつ》 レーズン入りスコーン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ジャムパン・ミルク <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 ミニサラダ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
8	9	10	11	12	13
チンジャオロース 卵スープ いりこ 十六穀米	南瓜のカレー 春雨サラダ 果物 十六穀米	魚のゴマソースかけ 豆乳汁 果物 十六穀米	豆腐とエビの旨煮 もやしの和え物 ヤクルト 十六穀米(わかめ)	ポテトオムレツ チンゲン菜の洋風スープ 果物【セレクト】 十六穀米(ごま塩)	お弁当の日
《3時のおやつ》 オレンジジュース・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ハーベスト・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 スイートポテト・牛乳 <10時のおやつ> エイセイポーロ・牛乳	《3時のおやつ》 ウインナードッグ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 ブルーベリーマフィン・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳
15	16	17	18	19	20
中華風炒り卵 野菜入り若布スープ 果物 十六穀米	魚のチーズ焼き ひじきのスープ ブロッコリー 十六穀米(ゆかり)	竹輪の磯辺揚げ チゲ風味噌汁 果物 十六穀米(のり佃煮)	厚揚げと小松菜の炒め煮 白菜のゴママヨ和え いりこ 十六穀米	味噌焼き肉 胡瓜の酢の物 果物 十六穀米	インディアンスパゲティ きのこ入りコンソメスープ 果物
《3時のおやつ》 黄粉うどん・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	《3時のおやつ》 クリームサンド・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 牛乳かん・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 コーンパンケーキ・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 源氏パイ・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳
22	23	24	25	26	27
豆腐の和風炒め 海藻サラダ 果物【セレクト】 十六穀米(かつお節)	勤労感謝の日	肉じゃが ほうれん草の味噌汁 いりこ 十六穀米	魚のクラッカー揚げ 野菜のチャンプルー ヤクルト 十六穀米(ごま塩)	さつま芋のクリームシチュー ホーランドサラダ 果物 十六穀米	豚肉と納豆の卵とじ丼 すまし汁 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 じゃこトースト・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳		《3時のおやつ》 抹茶団子・昆布・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 バナナ・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 黒糖カステラ・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 パウムクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳
29	30	<div data-bbox="550 1422 1332 1668" data-label="Text"> <p>11月24日(日)は「和食の日」です。 日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定されました。</p> </div>			27
バターライス バーベキューチキン 白菜のミルクスープ ほうれん草とコーンのソテー	厚揚げのオイスターソース煮 キャベツのあっさり和え 果物 十六穀米(わかめ)				《3時のおやつ》 アップルパイ・野菜ジュース <10時のおやつ> 黒棒・牛乳

29日(月) お誕生会

《セレクトメニュー》
12日(金)・22日(月)





クッキング

10日(水) ゆりぐみ

スイートポテト



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのお話を観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえない体験になるでしょう。