



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	魚の変わり西京焼き 沢煮椀 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 レーズン入りスコーン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	中華風炒り卵 胡瓜の酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 スイートポテトパン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳		豚肉とレンコンのかりかり 米粟湯 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 ゴマ蒸パン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	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》 源氏パイ・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
7	8	9	10	11	12
チンジャオロース 卵スープ いりこ 十六穀米 《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	豆腐のトマト煮 もやし和え物 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 マカロニあべかわ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	魚のゴマソースかけ 豆乳汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	南瓜のカレー 春雨サラダ ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 あんバターサンド・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	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) 《3時のおやつ》 ブルーベリーマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	牛肉と野菜の卵とじ 味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
14	15	16	17	18	19
魚のチーズ焼き さつま芋の洋風スープ ブロッコリー 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 ジャム入り蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	お弁当の日 	竹輪の磯辺揚げ チゲ風味噌汁 果物 十六穀米(のり佃煮) 《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	厚揚げと小松菜の炒め煮 和風和え物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	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 《3時のおやつ》 ぶどうパン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	チャンボン ホットポテトサラダ 果物 《3時のおやつ》 フレンチパピロ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
21	22	23	24	25	26
豆腐の和風炒め 海藻サラダ いりこ 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 ツナドッグ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	親子バス遠足 	勤労感謝の日 	肉じゃが ほうれん草の味噌汁 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 抹茶団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	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) 《3時のおやつ》 バナナマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	親子丼 小松菜入り味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ミニサラダ・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
28	29	30	<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>		
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 《3時のおやつ》 さつま芋ドーナツ・ぶどうジュース 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	ジャージャー豆腐 大根と胡瓜のサラダ いりこ 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 りんご・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	味噌焼き肉 けんちん汁 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》 かりんとう・牛乳			

\* ♪ 11月の予定 ♪ \*

22日(火) 親子バス遠足

28日(月) お誕生会

《セレクトメニュー》  
11日(金)・24日(木)

### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

### 遠足時のお弁当の工夫

子どもたちが楽しみにしている遠足。みんなで食べるお弁当は、栄養バランスや彩りはもちろん、食べやすさにも工夫してあげたいですね。

- レジャーシートやベンチで食べることを考え、おにぎりやサンドイッチなど食べやすいものを!
- 野菜、肉(ハンバーグ)、魚などは一口大に。ピックで刺して食べやすく!
- おかずはなるべく形をまとめる工夫を。チーズをかけて焼く、卵やひき肉に混ぜて焼く、ゆでつぶしたジャガイモやカボチャでまとめるなど。