

# 11月食育だより

◎ おしほりは乾いた状態で準備をしてください。  
黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしほりに替えてください。

◎ 献立内にある(★)(※)印に応じて箸やスプーン、ごはんの有無を確認してください。

(★)・・・カレーや丼の日なのでごはん、箸、スプーンが必要です。

(※)・・・主食提供されるのでごはんはいりません。

◎ 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

秋の肌寒さが日に日につらくなってきましたが、子どもたちは毎日ホールや園庭で汗だくになって遊んでいます。たくさん遊んで、10時半を過ぎるころになると「おなかすいたなあ・・・」といった声も聞かれます。

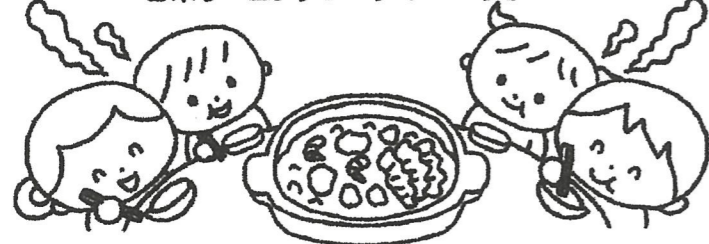
空気が乾燥してきているので咳や鼻水なども目立ってきました。ごはんを食べたり、お昼寝する時など苦しそうな様子の子もなかに見られます。症状がひどくなる前にぜひ早めの受診を。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、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



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	<b>11月8日は「いい歯」の日</b> ◎だらだら食べをしない ◎食べたらず歯をみがく ◎よく噛んで食べる 	1 さけの塩こうじ焼き 里芋そぼろ煮 ブロッコリーおかかマヨ和え くだもの みそ汁 牛乳 今川焼カスタード	2 きつねうどん(※) ほうれん草ツナ和え 魚肉ソーセージカレー揚げ くだもの 牛乳 おからハニーケーキ	3 文化の日 (おやすみ) 	4 鶏の卵とじ はんぺんチーズフライ ゆで野菜 くだもの すまし汁 牛乳 リングドーナツ
6 さばの西京漬け焼き 華風サラダ じゃがいもそぼろ炒め くだもの すまし汁 牛乳	7 わかめラーメン(※) 焼きぎょうざ ほうれん草と春菊のごま和え くだもの 牛乳	8 イイハの日 焼き肉風いため かぼちゃ甘煮 さきイカのかみかみサラダ くだもの みそ汁 牛乳	9 タラのフライ ゆで野菜 れんこん金平 くだもの スープ 牛乳	10 きこのポークハヤシ(★) じゃがいもガレット 海藻と大根のサラダ くだもの 牛乳	11 さけのピザ風焼き 昆布とツナの炒めもの マカロニサラダ くだもの みそ汁 牛乳
カルピスマイルゼリー	型抜きチーズ・ヤクルト	シュガーラスク	いもけんぴ	ソフトゼリー	カップデザート
13 いわしのかば焼き風 枝豆いり和風サラバ さつまいものオレンジ煮 くだもの みそ汁 牛乳	14 マーボーたまご 豚ごぼう金平 ゆで野菜 くだもの スープ 牛乳	15 あじのごま味噌焼き じゃがいもカルポナーラ ほうれん草おかか和え くだもの 八杯汁 牛乳	16 あったかなめこそうめん(※) れんこんと豚肉の唐揚げ キャベツ浅漬け くだもの 牛乳	17 鶏のトマトオニオン煮 青のりこふき芋 三色野菜のナムル くだもの スープ 牛乳	18 豆腐いりミートローフ 切干大根煮 ブロッコリーごまマヨかけ くだもの スープ 牛乳
パンせんべい	なめらかプリン	カーニバルフリッター	アップルパイ	おろしりんごゼリー	マーラーカオ
20 お好み焼き風たまご焼き ちくわとピーマンの金平 千草和え くだもの みそ汁 牛乳	21 ほっけのたつた揚げ 厚揚げそぼろ煮 みかん入りポテトサラダ くだもの みそ汁 牛乳	22 ツナときのこのスパゲティ(※) 豆腐と鶏ひき肉のナゲット コーン入りグリーンサラダ くだもの スープ 牛乳	23 勤労感謝の日 (おやすみ) 	24 さばの豆乳みそ煮 かぼちゃグラタン ゆで野菜 くだもの すまし汁 牛乳	25 カレイのネギみそ焼き とりじゃが煮 カリフラワーサラダ くだもの すまし汁 牛乳
味噌焼きおにぎり	ミニメロンパン	きなこプリン		ビスケット・ヤクルト	蒸しケーキ
27 栗ときのこのたきこみご飯(※) 根菜の酢豚風 春雨サラダ くだもの スープ 牛乳	28 さけみそチーズ焼き おでん風煮 ゆで野菜 くだもの すまし汁 牛乳	29 ポークカレー(★) ぷちぷちコーンたまご焼き わかめ入りグリーンサラダ くだもの 牛乳	30 赤魚のおろしあんかけ ジャーマンポテト ほうれん草なめたけ和え くだもの みそ汁 牛乳	食欲の秋 おいしいものた〜くさん 	
ヨーグルト	大学芋	ミニ肉まん	トラちゃんラスク		