



11がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

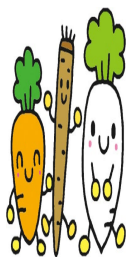
すいようび

もくようび

きんようび

どようび

<p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (1日、5日、8日、12日、15日、19日、22日、26日、29日)です。 ★15日(金)は七五三祝い献立になります。 ★16日(土)登園する際は、家庭からおにぎり、はし、おしぼりをお願いします。</p>						1日	2日
<p>お知らせ</p>						麦ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 木の草とごぼうの和え物 ★フルーツヨーグルト	牛乳 パン
4日	5日	6日	7日	8日	9日		
<p>振替休日</p>	ハヤシライス りんごサラダ 野菜のスープ ★ジョア・せんべい	厚揚げの中華煮 大根サラダ かきたま汁 ★黒糖蒸しパン・ほうじ茶	さばの香味焼き れんこんのきんぴら みそ汁 ★牛乳・クッキー	スパゲティナポリタン キノコサラダ 野菜のコンソメスープ ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日		
11日	12日	13日	14日	15日	16日		
蒸し卵とウインナーソテー ポテトサラダ みそスープ ★牛乳・せんべい	カレーうどん 華風サラダ ヤクルト ★黒ごまプリン	豆腐ハンバーグ カラフルサラダ みそ汁 ★セサミトースト・紅茶	たらのみぞれ煮 切りとほうれん草のお浸し みそ汁 ★牛乳・ホットドッグ	散らし寿司 七福ナムル 五目すまし汁 ★ヨーグルト	(おにぎり持参の日) ホワイトスープ 野菜ジュース		
18日	19日	20日	21日	22日	23日		
卵の袋煮 ナス炒り 田舎汁 ★牛乳・味付小魚、せんべい	ソース焼きめし 小松菜のツナ和え わかめスープ ★トマト・ツナ・リンゴジュース	豆腐とホタテの旨煮 ごぼうのかば焼き みそ汁 ★黒砂糖のクッキー・ジョア	鮭の塩こうじ焼き かぼちゃの枝豆あんかけ けんちん汁 ★牛乳・ごまだんご	バターロールの入り きのこのマカロニグラタン さつま芋のグラッセ ★りんごのコンポート	勤労感謝の日 		
25日	26日	27日	28日	29日	30日		
スコッチエッグ ごま和え 和風スープ ★牛乳・せんべい	シーフードピラフ キャベツの挽肉炒め レタスのスープ ★コープ・リン・バナナチップ	すき焼き風煮 切干大根サラダ みそ汁 ★鶏ごぼうごはんのおにぎり	タンドリーチキン マイルド春雨サラダ チンゲン菜スープ ★牛乳・バナナ	みそラーメン ごぼうサラダ ヤクルト ★スイートポテト・野菜ジュース	おにぎりパック ぶどうジュース		



朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。
 11月は、気温の変化が激しいので、体調管理が難しい時季です。
 手洗い・うがい・部屋の換気をしっかり行うほか、食べ物から
 しっかり栄養をとり、体の免疫力を高めましょう。
 土の中で育つごぼうや人参などの根菜類は、体を温め、

食物繊維も豊富なので、風邪予防に最適です。
 また、ねぎや生姜などの香味野菜は、免疫力をアップさせる働きがあります。
 これらの食材を使った料理を食べ、ウイルスに負けない体を作りましょう。
 うがいは殺菌作用のある緑茶や紅茶で行うと、予防に、より効果的です。
 (*^ - ^*)b

今月の平均熱量 (kcal) を
 お知らせします。
 11月は、平均 475 kcal です。

