



11がつ

こんだてひょう



げつようび

かようび


すいようび

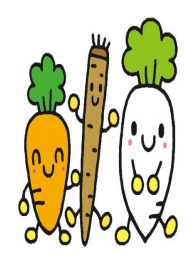
もくようび

きんようび

どようび

2日	3日	4日	5日	6日	7日
厚揚げの卵とじ 干し大根とひじきのサラダ みそ汁 ★牛乳・せんべい	文化の日 	豆腐のつくね揚げ 白菜とほうれん草のお浸し みそ汁 ★お好み焼・ほうじ茶	炒り鶏 かまぼことキャベツの和え物 みそ汁 ★牛乳・ストロベリータルト	麦ごはん 豚大根 青菜の納豆和え ニラたま汁 ☆おたのしみおやつ☆	牛乳 パン
9日	10日	11日	12日	13日	14日
チーズオムレツ さつま芋サラダ 小松菜とはんぺんのスープ ★牛乳・せんべい	カレーうどん ほうれん草とゴボウの和え物 ヤクルト ★ココアプリン	えびと豆腐のハンバーグ キャベツとちくわの梅マヨ和え 洋風みそ汁 ★マ・マレードのハウンドケーキ・麦茶	タンドリーフィッシュ 春雨サラダ チンゲン菜スープ ★牛乳・ごまプリッツ	赤飯 エビフライ ポテトサラダ すまし汁 うさぎリンゴ ★ヨーグルト	希望保育の日
16日	17日	18日	19日	20日	21日
挽肉とキノコの卵焼き 青菜の酢みそ和え みそ汁 ★牛乳・ごまだんご	チキンライス フルーツサラダ かぼちゃスープ ★ジョア・ビスケット	八宝豆腐 わかめの酢の物 和風スープ ★梅そぼろおにぎり・麦茶	鮭の塩こうじ焼き ナムル みそ汁 ★牛乳・肉まん	スパゲティミートソース 三色和え くずし豆腐のスープ ★りんごのコンポート	(おにぎり持参の日) 肉団子スープ りんごジュース
23日	24日	25日	26日	27日	28日
勤労感謝の日 	栗おこわ 昆布の煮物 つみれ汁 ★フルーツヨーグルト	生揚げと野菜のそぼろ煮 人参と豆苗のサラダ みそ汁 ★セサミトースト・ヤクルト	さんまのかば焼き キャベツの和え物 けんちん汁 ★牛乳・みそ蒸しパン	ごぼうとベーコンの混ぜご飯 ひじきのマリネ みそスープ ★グレープゼリー	希望保育の日
30日	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日)です。 ★21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> </div>				
卵の袋煮 キャベツの中華風和え お芋のだんご汁 ★牛乳・バナナ					

11月の平均熱量は、
477 kcalです。




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
栄養をとり、体の免疫力を高めましょう。旬の食材は、その
時季に必要な栄養素をたっぷり含んでいるのでおすすめです。
また、風邪予防には次の3つの食事法が効果的です。

- ① **根菜たっぷりの食事**・・・大根やごぼう、人参などの根菜類には体を温める働きがあります。煮物などにすると多くとれます。
- ② **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喉の粘膜を強くする働きがあります。小松菜、ニラ、ほうれん草などに多く含まれます。
- ③ **食後には果物を**・・・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。

