



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

	1日	2日	3日	4日	5日
	雑穀ごはん 鶏肉の西京焼き うの花 みそ汁 ☆おたのしみおやつ☆	ポークビーンズ フルーツサラダ かき玉スープ ★緑黄色プリッツ・ジョア	文化の日	おかめうどん ウインナーソテー りんご ★カスタードプリン・せんべい	牛乳 パン
7日	8日	9日	10日	11日	12日
ジャーマンオムレツ マイルド春雨サラダ ワカメスープ ★牛乳・さつま芋のスティック	ゆかりごはん 煮込みおでん にらたま汁 小松菜と油揚げの煮浸し ★ヨーグルト	とうふ田楽 りんご 白菜と人参の昆布和え 麩と杓苳草のすまし汁 ★紅茶のマフィン・ヤクルト	さばのみそ煮 大根なます けんちん汁 ★牛乳・ビスケット	ガーリックチャーハン キャベツのごまサラダ 豆腐スープ ★きなこ揚げパン・ほうじ茶	希望保育の日
14日	15日	16日	17日	18日	19日
五目卵とじ 白菜とほうれん草のお浸し みそ汁 ★牛乳・せんべい	散らし寿司 紅白なます すまし汁 ★ジョア・クッキー	手作りがんも キャベツとコーンの酢の物 みそ汁 ★青りんごセリー・源氏パイ	ハムカツ 青菜のごま和え しいたけとわかめのスープ ★牛乳・ビスケット	おにぎりパック ヨーグルト 麦茶 みかん ★フレンチトースト・リンゴジュース	希望保育の日
21日	22日	23日	24日	25日	26日
油揚げと野菜の卵焼き ごぼうサラダ みそ汁 ★牛乳・ジャムサンドクラッカー	きのこご飯 白和え みそ汁 ★フルーツポンチ	勤労感謝の日	いわしの梅煮 華風サラダ うずら卵のすまし汁 ★牛乳・黒糖蒸しパン	チャーシューメン もやしとキャベツの酢の物 りんご ★シリアルヨーグルト	牛乳 パン
28日	29日	30日	<p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (1日、4日、8日、11日、15日、18日、22日、25日、29日)です。 ★15日(火)は、七五三お祝い献立になります。 ★18日(金)は、園内発表会の為、上記の献立になります。</p>		
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	ピザトースト きのこ野菜のスープ ヤクルト ★りんごのコンポート	すき焼き風煮 揚げシューマイ みそ汁 ★みたらし団子・ほうじ茶			



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。
寒くなり、空気が乾燥してくると様々な感染症が流行ってきます。
感染症の予防には、次にあげた3つの食事法がポイントです。

- 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。ブロッコリー、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。

