



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

とようび

 <p>お知らせ</p> <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。</p> 		1日	2日		
		こぎつねごはん 水菜とワカメの和え物 みそ汁 ★ヨーグルト	牛乳 パン		
4日	5日	6日	7日	8日	9日
振替休日 	焼きビーフン 小松菜と卵の和え物 根菜スープ ★りんご蒸しパン・ジョア	手作りがんも 昆布の煮物 みそ汁 ★オレンジ フレンチ-スト・麦茶	たらのマヨネーズ焼き ナムル みそ汁 ★牛乳・せんべい	梅雑穀ごはん 鶏塩唐揚げ キャベツの中華風和え みそ汁 ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
11日	12日	13日	14日	15日(七五三を祝う会)	16日
蒸し卵とウインナーソーテー 野菜の炒め煮 みそ汁 ★牛乳・ビスケット	おかめうどん 蒸しシュウマイ ヨーグルト ★大学芋・麦茶	和風ハンバーグ 干し大根とひじきのサラダ みそ汁 ★リッツパ ニラサント・ヤクルト	赤魚の野菜あんかけ みそけんちん汁 バナナ ★牛乳・かぼちゃのマフィン	散らし寿司 紅白なます すまし汁 みかん ★青りんごゼリー・せんべい	牛乳 パン
18日	19日	20日	21日	22日(園内発表会)	23日
中華風炒り卵 さっぱりポテトサラダ 水菜とわかめのスープ ★牛乳・せんべい	バターロールパン さつま芋のグラタン しめじと野菜のスープ ★フルーツヨーグルト	豆腐のかば焼き風 大根サラダ みそ汁 ★ココアプリン	はんぺんフライ ひじきの白和え えのきともやしのスープ ★牛乳・なべ焼き	おにぎりパック ヨーグルト みかん 麦茶 ★ミニあんぱん・ヤクルト	勤労感謝の日 
25日	26日	27日	28日	29日	30日(生活発表会)
チーズオムレツ マイルド春雨サラダ さつま芋のスープ ★牛乳・ビスケット	ごぼうのドライカレー フレンチサラダ 麦茶 ★ヨーグルト	肉豆腐 やみつきキャベツ みそ汁 ★ナポリタン・麦茶	揚げぶりの甘辛だれ ほうれん草の納豆和え みそ汁 ★牛乳・せんべい	ソース焼きめし 白菜のお浸し ワカメスープ ★シラスとコーンのピザト-スト	牛乳 パン



味覚を育てる
「だし」
11月24日は
「和食の日」

11月24日は、11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせで「和食の日」となっています。
ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。また、和食に欠かせない「だし」は料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。特に、味覚形成期の乳幼児期はうま味を味わうことで味覚の土台がつけられるので、かつおや昆布、いりこなど自然の「だし」をつかった料理がおすすめです。ご家庭でも是非和食を！(*^-^*)b ※味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味に加え、「うま味」があります。



★11月の平均熱量
(加り-)は、
452 Kcalです。