



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

<div> <div> <p>お知らせ</p> </div> <div> <p>★★★今月のお弁当のいない日★★★</p> <p>(4日、7日、11日、14日、18日、21日、25日、28日)です。</p> <p>★14日(金)は、七五三行事食になります。</p> <p>★21日(金)は、園内発表会の為、下記の献立になります。</p> </div> </div>					
<div> <p>11月の平均熱量(加り-)は 445 kcalです。</p> </div>					
3日	4日	5日	6日	7日	8日
<p>文化の日</p>	<p>押麦入りさつま芋ごはん だし塩チキン みそ汁 もやしと小松菜の和え物 ★ヨーグルト</p>	<p>高野豆腐のオランダ煮 ほうれん草の海苔じゃこ和え みそ汁 ★小倉おっぱい サンド・ほうじ茶</p>	<p>鮭のごまみそ焼き 三色なます かき玉スープ ★牛乳・せんべい</p>	<p>カレーうどん かぶのサラダ 麦茶 ☆おたのしみおやつ☆</p>	<p>牛乳 パン</p>
10日	11日	12日	13日	14日(七五三を祝う会)	15日
<p>野菜の巣ごもり卵 白菜のお浸し みそ汁 ★牛乳・ビスケット</p>	<p>三色どんぶり ほうれん草の白和え みそ汁 ★大学芋風和え・麦茶</p>	<p>生揚げと野菜の煮物 ごぼうとコーンのサラダ みそ汁 ★ごまプリッツ・ヤクルト</p>	<p>さばの竜田揚げ ねばねば和え みそ汁 ★牛乳・しるこサンド・せんべい</p>	<p>散らし寿司 かりぼり和え 中華風なめこ汁 ★チーズ蒸しパン・野菜ジュース</p>	<p>希望保育の日</p>
17日	18日	19日	20日	21日(園内発表会)	22日
<p>五目卵とじ きんぴらごぼう みそ汁 ★牛乳・ウエハース、せんべい</p>	<p>チキンとごぼうのバターライス マセドアンサラダ カラフルスープ ★ミルクプリン</p>	<p>お煮しめ 青菜の酢みそ和え きのこたっぷり汁 ★ごま塩おにぎり・麦茶</p>	<p>豚肉のみそ漬け焼き キャベツの塩昆布サラダ のっぺい汁 ★牛乳・バナナ</p>	<p>おにぎりパック ヨーグルト みかん 麦茶 ★練乳クッキー・ほうじ茶</p>	<p>希望保育の日</p>
24日	25日	26日	27日	28日	29日(生活発表会)
<p>振替休日</p>	<p>クリームスパゲティ りんごサラダ 白菜スープ ★ジョア・ビスケット</p>	<p>和風ハンバーグ わかめサラダ みそ汁 ★シリアルヨーグルト</p>	<p>鱈のピザ焼き ほうれん草のお浸し にらたま汁 ★牛乳・クッキー</p>	<p>二色サンド フルーツサラダ きのこ野菜のスープ ★野菜ジュース・せんべい</p>	<p>牛乳 パン</p>

「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。この7種の食材がとれているかが、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの7種をとりやすい食事とも言われます。いまこそ和食に注目しましょう。



種実類 ← ごま ← ご
ビタミン・ミネラル

ま → まめ → 豆類
良質なタンパク質



わ → わかめ → 海藻類
ミネラル・食物繊維



野菜類 ← やさい ← や
ビタミン・食物繊維



きのこ類 ← しいたけ ← し
食物繊維・ビタミン・ミネラル



い → いも → イモ類
食物繊維・ビタミン・ミネラル



※11月24日は
11(いい)2(にほん)4(しょく)
の語呂合わせから、「和食の日」

