



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>お知らせ</p> <p>★★★今月のお弁当のいらない日★★★ (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> |  <p>11月の平均熱量(カリ-)は 445 kcalです。</p> | | | | | 1日 |
| | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| 文化の日  <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やこ和え みそ汁 ★小倉ホイップサンド・ほうじ茶</p> | <p>鮑のごまみそ焼き 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> | | | 牛 乳 パ ン |
| 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 ★ごまプリツツ・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 かりぽり和え 中華風なめこ汁 ★チーズ蒸しパン・野菜ジュース</p> | | 希望保育の日 |
| 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 のっつい汁 ★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> | | 希望保育の日 |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日(生活発表会) | |
| 振替休日  | <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>鯖のピザ焼き 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 きのこと野菜のスープ ★野菜ジュース・せんべい</p> | | 牛 乳 パ ン |

「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。



→ わかめ → 海藻類
ミネラル・食物繊維



野菜類 ← やさい ← ビタミン・食物繊維



きのこ類 ← しいたけ ← 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」

