



11月 こんだてひょう



2023年度 光幼保園

月	火	水	木	金
※上段が午前おやつ、 下段が午後おやつです。 ※ひよこ・りす・うさぎ組には、 午前のおやつもつきます。		1 ごはん 豆腐のみそ田楽 もやしのごま和え キャベツのすまし汁 牛乳 お麩ラスク のりじゃこトースト	2 塩ラーメン シュウマイ わかめの酢の物 ゼリー 牛乳 手作りパン チャーハン	3 文化の日
6 ごはん スペイン風オムレツ ゆでブロッコリー コンソメスープ 牛乳 いりこ・ビスケット チーズ昆布おにぎり	7 やきいも会 おにぎり 具だくさん豚汁 果物 お茶 スティック野菜 焼きごまもち	8 食パン タンドリーチキン 具だくさんスープ 牛乳 大根の煮物 みそ焼きおにぎり	9 わかめごはん お魚バーグ ピーマンとひじきの炒め物 里芋のみそ汁 牛乳 バナナ りんごクッキー	10 弁当の日 蒸しパン おからボンデケーキ
13 ごはん 鮭の香味焼き きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 牛乳 マカロニきな粉 お好み焼き	14 ごはん 焼きコロッケ 切り干し大根の酢の物 わかめのすまし汁 牛乳 りんご 黒糖蒸しパン	15 ごはん 焼き豆腐の野菜あんかけ ひじきと大豆のサラダ さつまいものみそ汁 牛乳 チーズ ミルクシュガートースト	16 ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のコーン和え お麩のすまし汁 牛乳 金時豆の煮物 さつまいもごまパン	17 ごはん 海苔っこ豆腐 白菜のおかか和え なすのみそ汁 牛乳 蒸しかぼちゃ マーラーカオ
20 豚丼 きゅうりとしらすの酢の物 きのこのみそ汁 果物 牛乳 魚肉ソーセージ ごまネーズパン	21 ごはん 豆腐の肉みそグラタン ブロッコリーのごま和え 大根のすまし汁 牛乳 人参のおかか和え 焼きおにぎり	22 ごはん 鶏のつくね かぼちゃの煮物 けんちん汁 牛乳 ふかし芋 豆腐ドーナツ	23 勤労感謝の日	24 ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜の磯香和え もやしのみそ汁 牛乳 カルシウムせんべい さつまいものレモン煮
27 ごはん クリームシチュー キャベツのマリネ 果物 牛乳 干し芋 かぼちゃのおやき	28 ゆかりごはん 厚揚げの中華炒め ほうれん草のおかか和え かぼちゃのすまし汁 牛乳 するめ・クラッカー メープルホットケーキ	29 ごはん 鮭のコーンフ레이크焼き チンゲン菜のナムル 豆腐のみそ汁 牛乳 りんごヨーグルト レーズンパン	30 誕生月メニュー ホットドッグ フライドポテト 彩りサラダ かぶのスープ ミニケーキ・牛乳 おしゃぶり昆布 きつねおにぎり	



体を温めて風邪予防



風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事を摂ることが風邪の予防になります。

★ 体を温めるメニュー：鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ、シチュー など

★ 体を温める食材：ねぎ、ニラ、玉ねぎ、生姜、かぼちゃ、白菜、大根、人参 など



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）の語呂合わせから、「いい日本食」として「和食の日」に制定されているそうです。食の多様化が進んだことで子どもたちが和食を継承することが難しくなっています。給食では、普段から昆布で出汁をとり、薄味でも美味しく食べられるようにしています。子どもたちも和食メニューは人気があるものも多くモリモリ食べてくれます♪ぜひ、ご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんでみて下さい!(^^)!