



\* 11月生まれのお友達お誕生日おめでとう！！  
 今月のお誕生日会は20日です。

\* 未満児 10時:ヤクルト 3時:牛乳  
 \* 以上児 3時:スキムミルク

| 日  | 曜 | 献立                       | 10時のおやつ | 3時のおやつ       |
|----|---|--------------------------|---------|--------------|
| 1  | 水 | バンバンジー・じゃが芋の金平・納豆        | 菓子      | いりこ・菓子       |
| 2  | 木 | 炒り豆腐・海藻サラダ               | 焼き芋     | たこ焼き         |
| 4  | 土 | 愛児弁当                     | 菓子      | 菓子           |
| 6  | 月 | タイピーエン・コロコロサラダ・果物        | 菓子      | ほうれん草蒸しパン    |
| 7  | 火 | 魚の竜田揚げ・温野菜・味噌汁           | 菓子      | スモア          |
| 8  | 水 | ビビ麺・大豆の五目煮               | 魚肉ソーセージ | バナナ          |
| 9  | 木 | すき焼き・ミモザサラダ              | 果物      | 芋チップス        |
| 10 | 金 | 照り焼きチキン・サラダ・中華風コーンスープ    | 菓子      | シュガートースト     |
| 11 | 土 | ナポリタン・スープ                | 菓子      | 菓子           |
| 13 | 月 | ハヤシチュー・もぐもぐゴンボー・果物       | 菓子      | そうめん汁        |
| 14 | 火 | マカロニサラダ・レバニラ・納豆          | 魚肉ソーセージ | ヨーグルト        |
| 15 | 水 | 魚のタルタルソース・温野菜・味噌汁        | 菓子      | チーズ・菓子       |
| 16 | 木 | 厚揚げのそぼろあん・ひじきとレタスのサラダ    | 果物      | おにぎり         |
| 17 | 金 | 鶏と春雨の中華炒め・きのこスープ         | 菓子      | くるみとレーズンクッキー |
| 18 | 土 | 愛児弁当                     | 菓子      |              |
| ⑳  | 月 | 豚丼・すまし汁・さつまいもコロッケ・サラダ・果物 | 菓子      | ケーキ          |
| 21 | 火 | 鶏のピーナッツ炒め・温野菜・味噌汁        | 魚肉ソーセージ | 菓子           |
| 22 | 水 | 鯖の塩焼き・煮なます・豆腐汁           | 菓子      | パフェ作り(食育)    |
| 24 | 金 | つくねバーグ・サラダ・にら玉スープ        | 菓子      | 大学芋          |
| 25 | 土 | 親子煮・汁                    | 菓子      | 菓子           |
| 27 | 月 | カレー汁・ほうれん草ともやしの胡麻和え・果物   | 菓子      | 芋天           |
| 28 | 火 | 春巻き・温野菜・味噌汁              | 魚肉ソーセージ | 豆腐スコーン       |
| 29 | 水 | おでん・中華サラダ・納豆             | 菓子      | ゼリー・菓子       |
| 30 | 木 | 煮魚・きゅうりとカニ棒の酢の物・豆腐汁      | 果物      | ポパイ団子        |

### みかんで風邪知らず！！

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβカロテン、気管支の筋肉を緩め、咳を鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い線状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維も摂れます。風邪予防に効く様々な食材を食べて、これからくる風邪の季節に備えましょう。

