



* 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。

