



* 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19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	金	五目ビーフン・にら玉スープ	菓子	菓子
2	土	愛児弁当	菓子	菓子
5	火	コロッケ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	スモア
6	水	クリームスパ・大根のそぼろ煮・納豆	菓子	ゼリー・菓子
7	木	魚のあんかけ・豆腐汁	果物	芋ぜんざい
8	金	松風焼き・サラダ・オニオンスープ	菓子	みたらし団子
9	土	豚の甘辛煮・味噌汁	菓子	菓子
11	月	カレー汁・ごぼうとコーンのサラダ・果物	菓子	ほうれん草スコーン
12	火	鶏天・温野菜・味噌汁	菓子	バナナ
13	水	おでん・ほうれん草の胡麻和え・納豆	菓子	チーズ・菓子
14	木	鮭のポテト焼き・煮なます・豆腐汁	果物	お好み焼き
15	金	照り焼きチキン・サラダ・ワンタンスープ	菓子	大学芋
16	土	愛児弁当	菓子	菓子
18	月	のっぺい汁・小松菜サラダ・果物	菓子	菓子
①9	火	豚丼・すまし汁・マカロニサラダ・ウィンナー・果物	菓子	ケーキ
20	水	かき揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	いりこ・菓子
21	木	肉みそうどん・干草焼き・納豆	果物	さつま芋クッキー
22	金	煮魚・きゅうりとカニ棒の酢の物・豆腐汁	菓子	シュガートースト
25	月	ビーフシチュー・ビーンズサラダ・果物	菓子	蒸しパン
26	火	チキン南蛮・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	ヨーグルト
27	水	和風スパ・レバニラ・納豆	菓子	おにぎり
28	木	厚揚げのそぼろあん・ミモザサラダ	菓子	芋チップス
29	金	エビチリ・きのこスープ	菓子	焼きそば
30	土	保育参観(パン・牛乳)	菓子	

肌寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まってウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質、脂質、ビタミンC、ビタミンA、4つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

