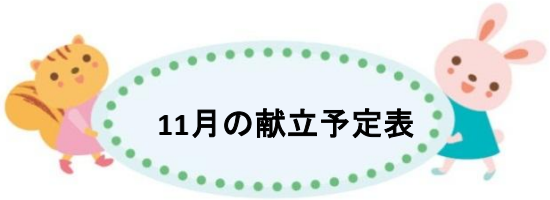

11月の献立予定表

＊　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18日です。

日	曜	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
2	月	豚汁・バラエティサラダ・果物	菓子	菓子
4	水	クリームスパ・元気きんぴら・納豆	菓子	バナナ
5	木	鰆のコーンマヨ・胡麻和え・豆腐汁	果物	豆乳団子
6	金	つくねバーグ・サラダ・オニオンスープ(焼き芋パーティー)	焼き芋	ピザ
7	土	愛児弁当	菓子	菓子
9	月	カレー汁・コロコロサラダ・果物　(リクエストメニュー)	菓子	菓子
10	火	唐揚げ・温野菜・味噌汁・みかんゼリー(リクエストメニュー)	魚肉ソーセージ	マシュマロバー
11	水	ジャージャー麺・千草焼き・納豆	菓子	いりこ・菓子
12	木	厚揚げのそぼろあん・切り干し大根のサラダ	果物	さつま芋クッキー
13	金	エビチリ・彩り野菜スープ	菓子	おにぎり
14	土	愛児弁当	菓子	菓子
15	日	淀姫神社秋季例大祭		
16	月	タイピーエン・白和え・果物(天之神社・古城神宮秋季例大祭)	菓子	菓子
17	火	かきあげ・温野菜・味噌汁　(初生神社秋季例大祭)	菓子	チーズ・菓子
⑱	水	中華丼・しゅうまい・サラダ・わかめスープ・果物	菓子	さつま芋モンブラン
19	木	煮魚・きゅうりと麸の酢の物・豆腐汁	果物	蒸しパン
20	金	挽肉のポテト焼き・サラダ・中華風コーンスープ	菓子	焼きそば
21	土	愛児弁当	菓子	菓子
24	火	ハモの変わり揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	菓子
25	水	おでん・もやしとわかめのナムル・納豆	菓子	ミルクくずもち
26	木	すき焼き・海藻サラダ	果物	そうめん汁
27	金	照り焼きチキン・サラダ・さつま芋ポタージュ	菓子	ヨーグルト
28	土	保育参観		
30	月	ハヤシシチュー・ごぼうとコーンのサラダ・果物	菓子	菓子

みかんで風邪知らず！！

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。みかんをはじめ、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。

おうちえん、一宇保育園ホームページには子ども達の食育の様子を掲載しております。ぜひご覧ください。