




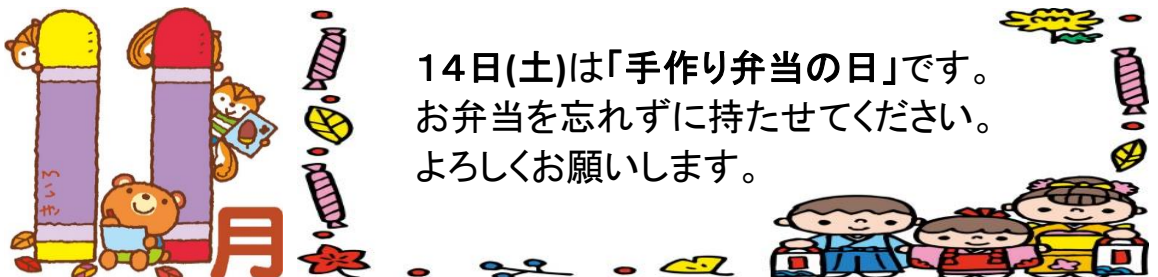


	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
以上児 副食	豆腐のドライカレー チーズサラダ はんぺんスープ ぶどう	文化の日 	さばの味噌煮 ひじきのごまあえ お芋のだんご汁 柿	かにたま ジャーマンポテト もやしと油揚げの 味噌汁 梨	すき焼き かぼちゃサラダ 玉ねぎとわかめの 味噌汁 りんご	はんぺんのチーズ焼き 春雨酢のもの 青菜の味噌汁 みかん
おやつ	ホットドッグ 牛乳		りんごカスタード 麦茶	豆銀糖 牛乳	ジョア せんべい	
	9	10	11	12	13	14
以上児 副食	えびと豆腐の ケチャップ煮 信田煮 にらたま汁 キウイフルーツ	お誕生会 赤飯 から揚げ・白あえ 高野豆腐の清汁 みかん	ピーマンの肉詰煮 中華風サラダ 三平汁 ぶどう	ひじきたまご 切干大根炒り煮 なめこ汁 梨	魚の夕焼けソース にらとひき肉のたまごじ じゃがいもと青菜の 味噌汁 柿	 手作り弁当
おやつ	なべやき 牛乳	ケーキ 牛乳	小倉白玉 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	パンナコッタ せんべい	牛乳
	16	17	18	19	20	21
以上児 副食	鮭のムニエル ヤーコンきんぴら きのこ里芋のスープ りんご	マカロニグラタン りんごサラダ 五目スープ ミニトマト	発表会総練習 仕出し弁当 野菜ジュース 	ミートローフ 大根サラダ わかめスープ キウイフルーツ	巣ごもりたまご 里芋の煮物 なすの味噌汁 ぶどう	生活発表会 ミニパン りんごジュース 
おやつ	ごまだんご 牛乳	蒸しパン 牛乳	ヨーグルト ビスケット	芋かりんとう 牛乳	ヤクルト せんべい	
	23	24	25	26	27	28
以上児 副食	勤労感謝の日 	豆腐とひじきのつくね ヤーコンサラダ ワンタンスープ 柿	八宝菜 きゅうりと春雨の あえもの きのこスープ りんご	ほかほかごはんの日 チキンナゲット マカロニサラダ コンソメスープ みかん	焼きししゃも 親子サラダ さつま汁 キウイフルーツ	厚揚げの甘から煮 コーンとポテトのサラダ キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ		甘食 牛乳	きなこ揚げパン 牛乳	さつまいもゼリー せんべい	しょうゆだんご 牛乳	
	30	 <p>14日(土)は「手作り弁当の日」です。 お弁当を忘れずに持たせてください。 よろしくお願いいたします。</p>				
以上児 副食	鶏真薯 ごま酢キャベツ 白菜とにんじんの 味噌汁 りんご					
おやつ	ラスク ヨーグルト					

冬モードにむけてスムーズな切り替え

『体で気温の変化を感じる』

寒いからとあたたかいところにこもらずに、外で元気に遊びましょう。



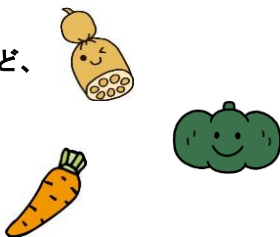
『ゆったりと湯船につかって体を温める』

心身ともにリラックス口



『食事に旬の野菜を取り込む』

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など、体を温め、やわらかくおいしい野菜がたくさん出てきます。しっかり食べて、元気に遊ぶためのエネルギー源にしましょう。



風邪をひきそうなときに

ねぎとしょうがのスープ 【材料】2人分

- ・ねぎ 1本
- ・しょうが 大1片
- ・高野豆腐 乾燥1枚
- ・かつおだし 400cc
- ・味噌 30g
- ・牛乳 大さじ2
- ・ゆずの皮 少々

- ① ねぎは斜め切り、しょうがは千切りにする。
- ② 高野豆腐はぬるま湯で戻し、短冊切りにする。
- ③ 鍋にかつおだしを入れ煮立て、①～②を入れて煮る。仕上げにみそを溶き入れ、牛乳、ゆずの皮を加える。

風邪などの感染症から身を守るには、**免疫力**をつけることが大切です。
ほうれんそうや大根の葉などに含まれる**ビタミンA**には**免疫機能を維持する**はたらきがあり、**ブロッコリーや柑橘類(かんきつ類)**などに含まれる**ビタミンC**には**感染症の予防や回復の効果**があります。毎日の食事に**バランスよく**取り入れていきましょう。