

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
<b>未満児 主食</b>	ごはん 豆腐のドライカレー	<b>文化の日</b> 	ごはん さばの味噌煮	しめじごはん かにたま	ごはん すき焼き	ごはん はんぺんのチーズ焼き
<b>副食</b>	チーズサラダ はんぺんスープ ぶどう		ひじきのごまあえ お芋のだんご汁 柿	ジャーマンポテト もやしと油揚げの 味噌汁 梨	かぼちゃサラダ 玉ねぎとわかめの 味噌汁 りんご	春雨酢のもの 青菜の味噌汁 みかん
<b>おやつ</b>	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
<b>未満児 主食</b>	ごはん えびと豆腐の ケチャップ煮	<b>お誕生会</b> 赤飯 から揚げ 白あえ 高野豆腐の清汁 みかん	ごはん ピーマンの肉詰煮	ごはん ひじきたまご	ごはん 魚の夕焼けソース	 <b>手作り弁当</b> 牛乳
<b>副食</b>	信田煮 にらたま汁 キウイフルーツ		中華風サラダ 三平汁 ぶどう	切干大根炒り煮 なめこ汁 梨	にらとひき肉のたまごじ じゃがいもと青菜の 味噌汁 柿	
<b>おやつ</b>	なべやき 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	
	16	17	18	19	20	21
<b>未満児 主食</b>	ごはん 鮭のムニエル	ごはん マカロニグラタン	<b>発表会総練習</b> 仕出し弁当 野菜ジュース 	たまごごはん ミートローフ	ごはん 巣ごもりたまご	<b>生活発表会</b> ミニパン りんごジュース 
<b>副食</b>	ヤーコンきんぴら きのこ里芋のスープ りんご	りんごサラダ 五目スープ ミニトマト		大根サラダ わかめスープ キウイフルーツ	里芋の煮物 なすの味噌汁 ぶどう	
<b>おやつ</b>	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	
	23	24	25	26	27	28
<b>未満児 主食</b>	<b>勤労感謝の日</b> 	ごはん 豆腐とひじきのつくね	ひじきごはん 八宝菜	大根めし チキンナゲット	ごはん 焼きししゃも	ごはん 厚揚げの甘から煮
<b>副食</b>		ヤーコンサラダ ワンタンスープ 柿	きゅうりと春雨の あえもの きのこスープ りんご	マカロニサラダ コンソメスープ みかん	親子サラダ さつま汁 キウイフルーツ	コーンとポテトのサラダ キャベツの味噌汁 バナナ
<b>おやつ</b>			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	 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。 よろしくお祈いします。				
<b>未満児 主食</b>	ごはん 鶏真薯					
<b>副食</b>	ごま酢キャベツ 白菜とにんじんの 味噌汁 りんご					
<b>おやつ</b>	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

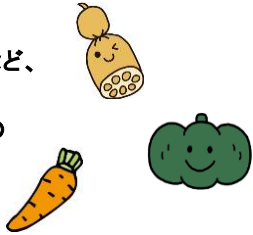
『体で気温の変化を感じる』  
寒いからとあたたかいところにこもらずに、  
外で元気に遊びましょう。



『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。