11月予定献立表















					2043	→ 仏田保育園
	月	火	水	木	金	土
以上児副食	今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー:449kcal			1 ・親子煮 ・青菜のごま和え ・凍豆腐のみそ汁 ・りんご	2 ・ミートローフ ・かリフラワーサラダ ・きのこのスープ ・ぶどう	文化の日
おやつ				・レアチーズ ・せんべい	· ごまだんご · 牛乳	
以上児	5 ・ゆで卵 ミートソースかけ	6 ・すき焼き ・ごまもやし	7 ・小魚と大豆の炒り煮 ・利休和え	8 ・春巻き ・ブロッコリーサラダ	9 ・鮭のきのこ クリームソース	10 保護者会・試食会 · 変わり納豆 · 深山和え
副食	・ジャーマンポテト ・コンソメスープ ・なし	· 大根汁 · みかん	· さつま芋甘煮 · 五目うどん · かき	・白菜のみそ汁 ・ミニトマト	・カミカミサラダ ・わかめスープ ・バナナ	・しめたま汁 ・りんご
おやつ	· りんごケーキ · 牛乳	· ポテトピザ · 牛乳	· もちもちポンデ · 牛乳	· ふかし芋 · 牛乳	· 豆乳ババロア · せんべい	
以上児副食	· ごま酢キャベツ · もやしのみそ汁	13 ・煮魚 ・干草和え ・せんべい汁 ・ぶどう	14 お誕生会 ・赤飯 ・鶏のからあげ ・切干大根サラダ ・凍豆腐の清汁 ・みかん	15 ・豆腐のドライカレー ・ブロッコリーごま酢和え ・キャベツのみそ汁 ・りんご ・	16 ・ポテトオムレツ ・りんごサラダ ・かぶのみそ汁 ・かき	17 ・ハムピカタ ・オーロラサラダ ・牛乳 ・なし
おやつ	· 蒸しパン · 牛乳	· 芋かりんとう · 牛乳	· ケーキ · 牛乳	· 小倉白玉 · 牛乳	ジャムサンド・牛乳	
以上児副食	· 拌三糸 · ミネストローネ	20 ・白身魚の カレーソースかけ ・ダイコーンサラダ ・里芋のみそ汁 ・ミニトマト	21 ・豆腐とひじきのつくね ・七福ナムル ・三平汁 ・みかん	22 ・ハワイアン ポークソテー ・シーフードサラダ ・にらたま ・キウィフルーツ	勤労感謝の日	24 ・いり豆腐 ・大徳寺和え ・牛乳 ・ぶどう
おやつ	· 南瓜ドーナツ · 牛乳	・りんごカスタード ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・ラスク ・ヨーグルト		
以上児副食	・ウィンナーソテー ・ほうれん草のサラダ	27 発表会総練習 ・ 仕出し おにぎり弁当 ・野菜ジュース	28 ・サバのみそ煮 ・切干大根炒り煮 ・のっぺい汁 ・キウィフルーツ	29 ・厚焼き卵 ・胡瓜酢味噌和え ・煮豆 ・煮込みうどん ・りんご	# ・鶏肉のオニオン トマト煮 ・中華風サラダ ・カレー汁 ・なし	275 (m)
おやつ	· くるみゆべし · 牛乳	・クリームパン ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	· ごまポッキー · 牛乳	· きな粉もち · 牛乳	

寒くなってきました

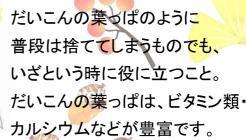
寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と 言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、 やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。 風邪の原因の多くはウィルス感染です。気温や湿度の 低くなる時季には呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、 ウィルスが繁殖しやすくなります。

風邪をひかないためにも、タンパク質、脂肪、 ビタミンC、ビタミンAの四つの栄養素を バランス良く摂取するようにしましょう。





「大根食ったら葉っぱ干せ」



「大根どきの医者いらず」

だいこんの収穫時にはだれもが 健康になり、医者に疎遠になる という意味。

だいこ<mark>んはおなかの</mark>調子を 整え、消化を良くしてくれます。

