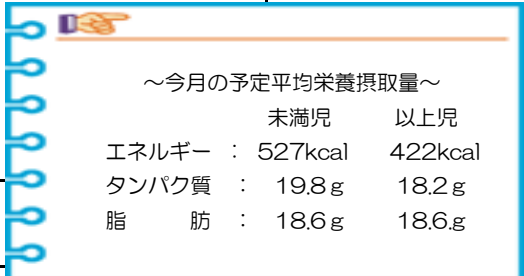


11月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副 食	 うがい手洗い をしましょう		 ～今月の予定平均栄養摂取量～ <table><tr><td></td><td>未満児</td><td>以上児</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>527kcal</td><td>422kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>19.8g</td><td>18.2g</td></tr><tr><td>脂 肪</td><td>18.6g</td><td>18.6g</td></tr></table>		未満児	以上児	エネルギー	527kcal	422kcal	タンパク質	19.8g	18.2g	脂 肪	18.6g	18.6g		1	2
				未満児	以上児													
エネルギー				527kcal	422kcal													
タンパク質	19.8g	18.2g																
脂 肪	18.6g	18.6g																
おやつ			・ がんもの煮物 ・ ピーナツ和え ・ 三平汁 ・ みかん	・ パン ・ ジュース														
未満児主食			・ りんごパイ ・ 牛乳															
副 食	6 振替休日 	5 ・ ポテトオムレツ ・ マカロニツナサラダ ・ ささみスープ ・ キウイフルーツ	6 ・ ちくわの二色揚げ ・ アスパラサラダ ・ なめこ汁 ・ 柿	7 ・ サバの味噌煮 ・ 青菜のお浸し ・ せんべい汁 ・ りんご	8 ・ ミートローフ ・ カミカミ大根サラダ ・ ラーメン入りかきたま汁 ・ みかん	9 手作り弁当の日  ・ 牛乳												
おやつ		・ アメリカンドッグ ・ 牛乳	・ スポロン ・ サブレ	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	・ ハムサンド ・ 牛乳													
未満児主食		・ しめじごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん													
副 食	11 ・ 鮭のホイル焼き ・ ごぼうサラダ ・ きのこのスープ ・ 柿	12 ・ マカロニグラタン ・ ヤーコンのきんぴら ・ すまし汁 ・ りんご	13 発表会総練習 ・ おにぎり弁当 ・ 野菜ジュース	14 ・ いり豆腐 ・ 胡瓜と春雨の和え物 ・ しめたま汁 ・ みかん	15 ・ スコッチエッグ ・ りんごサラダ ・ ほうれん草の味噌汁 ・ ミニトマト	16 発表会 												
おやつ	・ 二色団子 ・ 牛乳	・ ふかし芋 ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ フライドポテト ・ 牛乳	・ ジョア ・ せんべい													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ おにぎり弁当	・ ごはん	・ ごはん													
副 食	18 ・ 豆腐と帆立の炒め物 ・ 春雨酢の物 ・ 豆麴の味噌汁 ・ キウイフルーツ	19 ・ 五目大豆 ・ 青菜の胡麻和え ・ もやしの味噌汁 ・ 柿	20 ・ ひじき卵 ・ 大根サラダ ・ きのこと里芋のスープ ・ みかん	21 ・ 鮭ボール ・ 若布マヨネーズサラダ ・ コンソメスープ ・ りんご	22 ・ 生姜焼き ・ 親子サラダ ・ 油揚げの味噌汁 ・ ミニトマト	23 勤労感謝の日 												
おやつ	・ 南瓜スコーン ・ 牛乳	・ ホットドッグ ・ 牛乳	・ 芋かりんとう ・ 牛乳	・ 豆乳ババロア ・ サブレ	・ かまもち ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ しらすごはん	・ ごはん	・ 手作り弁当	・ ごはん													
副 食	25 ・ 南瓜オムレツ ・ 三色サラダ ・ ベーコンスープ ・ りんご	26 誕生会 ・ 赤飯 ・ 鶏味噌焼き ・ スパゲティーサラダ ・ 花麴の清汁・みかん	27 ・ 変わり納豆 ・ 里芋の煮付け ・ かにばっとう ・ 柿	28 ・ さんまのかば焼き ・ 干草和え ・ 五目味噌汁 ・ ミニトマト	29 ・ カレー肉じゃが ・ ごまもやし ・ 大根汁 ・ キウイフルーツ	30 ・ はんぺんのチーズ焼き ・ 野菜ソテー ・ 豆腐の味噌汁 ・ パナナ												
おやつ	・ ポンデードーナツ ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳 	・ からいも団子 ・ 牛乳	・ フルーツゼリー ・ せんべい	・ ピザトースト ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん												

「和食の日」

11月24日は、和食の日です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。秋の実りの季節に、新米とだしを使った汁もの、旬の魚や野菜を取り入れた主菜・副菜で、和食をいただきます。

＜勤労感謝の日のいわれ＞

11月23日は勤労感謝の日の元になっているのは新嘗祭」という行事で、今でも宮中や各地の神社で行われています。「新嘗」はその年に収穫されたお米を神様に奉り、恵みに感謝し口にする事です。食をはじめとした生産者の勤労に感謝し、旬の恵みをいただきましょう。
＊お米を頂いて毎日新米を食べています。炊き上がりはお米が光っていてふっくらとしています。「おいしい～」と言いながら食べています。
お米の名前は、つや姫・銀河の雫・ひとめぼれ・秋田こまちです。

＜免疫力を高めよう＞

季節の変わり目で寒暖差が激しく空気が乾燥し始める秋は風邪を引きやすい時期です。風邪を引かないようにするには免疫力を高めることが大切になります。栄養バランスの整った食事、風邪に負けない身体作りをしましょう。

＜鼻を上手にかめるかな？＞

鼻水はのどや鼻の中のバイキンを外に出すために出てきます。食事中に鼻水が出ていると、食べ物に触れて再び体の中に入ってしまう可能性があり、食事の味や香りを感じにくくなってしまいます。美味しく食事をするためにも、鼻をかむ習慣をつけましょう。