

# 給食室より



新米で

おにぎり!

ピカピカに輝く新米の季節になりました。そこで18日(金)の給食は、ふじ組さんのみなで、おにぎりを作ります。秋の実りに感謝しつつ新米の美味しさと自分で作る楽しさを味わえると思います。当日までに爪を切っておいて下さい。



体をあたためて  
風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには免疫機能を高めること、体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事と睡眠をしっかりと、規則正しい生活でウイルスに負けない体をつくりましょう。うがい手洗いも、しっかりと行いましょう。



## 11月の献立

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	全 児			
			主食	副 食		午後のおやつ
				昼	食	
1	火	白い風船	ごはん	レンコンの和風メンチカツ・温野菜・味噌汁	牛乳	プチ アメリカンドッグ☆
2	水	フルーツ	ごはん	チキンボールと彩り野菜のカレークリーム煮・トマトサラダ	牛乳	まがり せんべい
4	金	ビスコ	ごはん	ポークチャップ・マセドアンサラダ・卵スープ・納豆・のり	牛乳	黒糖 蒸しパン☆
5	土	炒り小魚	おにぎり	卵入り焼きビーフン・中華スープ・フルーツ	牛乳	おさつスナック
7	月	プチトマト	ごはん	ポトフ・切り昆布の煮物・フルーツ	牛乳	スティックパン
8	火	オールレーズン	ごはん	牛肉とほうれん草の味噌和え・さつま芋の天ぷら・すまし汁	牛乳	たい焼き☆
9	水	ハーベスト	ごはん	揚げぎょうざのスープあんかけ・大根とハムのマリネ	牛乳	クリームパン
10	木	りんごジュース	パン	ナポリタンスパゲッティ・野菜スープ・フルーツ	牛乳	おにぎり (きのこツナ)☆
11	金	フルーツ	ごはん	味噌おでん・白菜とリンゴのサラダ	牛乳	ソファール
12	土	炒り小魚	おにぎり弁当			グリーン スナック
14	月	ハイハイ	ごはん	魚の西京焼き・野菜の納豆和え・もずくのすまし汁	牛乳	ぼたぼた焼き
15	火	サラダせんべい	ごはん	大豆と鶏肉のトマトチュー・サラダ・フルーツ	牛乳	ラスク☆
16	水	紫芋チップ	ごはん	ポーランドサラダ・味噌汁・こんにゃくのかか煮	牛乳	ふかし芋☆
17	木	フルーツ	ごはん	きのこさつま芋の豆乳スープ・あらめの煮物	牛乳	ミレー ビスケット
18	金	ミルクスティック	新米おにぎり	鶏の唐揚げ・きんぴら味噌汁・ブロッコリーのゴマ和え	牛乳	ジョア 白い風船
19	土	炒り小魚	おにぎり	肉きのこうどん・ほうれん草の白和え・フルーツ	牛乳	えびせん
21	月	丸ボーロ	ごはん	鶏肉と豆の照り煮・味噌汁・フルーツ	牛乳	雪の宿
22	火	ふわふわチップ	誕生会食	里芋ごはん・温野菜・味噌汁・魚の衣揚げりんごソースかけ	牛乳	あんぱん
24	木	プチトマト	ごはん	八宝菜・中華スープ・フルーツ	牛乳	人参ケーキ☆
25	金	野菜スティック	ごはん	カレー・フルーツサラダ	牛乳	ヤクルト ねじねじ サッポロ ポテト
26	土	炒り小魚	おにぎり	焼きそば・チーズ・フルーツ	牛乳	
28	月	畑のスナック	ごはん	豚汁・ギョロツケ・切り干し大根の煮物	牛乳	野菜の かりんとう
29	火	ごぼうスナック	ごはん	魚のもみじ焼き・柿入り白和え・かきたま汁	牛乳	プリン☆
30	水	フルーツ	ごはん	豚肉と根菜の中華炒め・味噌汁・煮豆	牛乳	ざらめせんべい

☆は手作りおやつです。