



こんだてひょう



肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう♪



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、風邪をひきやすい時季です。風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切です。体の細胞を作るたんぱく質を摂取して、栄養バランスの整った食事、風邪に負けない体をつくきましょう。



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
屋食	11/2(土)は、つき組のリクエスト給食です♪					
おやつ					1 竹輪の磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え 豆乳味噌汁 牛乳 ポップコーン	2 ☆つき組親子会食☆ BBQチキン 納豆の磯和え 卵スープ 果物 牛乳 お菓子
屋食	4 振替休日	5 ☆お誕生会☆ 洋風ひじきご飯 ハンバーグ 人参しいしり コーンスープ・果物	6 筑前煮 胡瓜のしょうゆ漬け 果物	7 鯖の竜田揚げ あらめの炒め煮 かき玉汁	8 コンソメレモンチキン ゴマドレサラダ ミネストローネ	9 焼きビーフン 三色酢の物 果物
おやつ		牛乳 さつまいもモンブラン	牛乳 プリン	牛乳 ベーコンチーズパン	牛乳 果物	牛乳 お菓子
屋食	11 芋のかき揚げ フロッキーの 梅おかか和え 秋野菜の味噌汁	12 魚の照り焼き 切干大根煮 もずくスープ	13 ミートソース スパゲティ コールスロー 果物	14 チキン南蛮 ツナサラダ 青梗菜の ポタージュ	15 魚のカレーパン粉焼き 南瓜サラダ 白菜スープ	16 ポークビーンズ マカロニサラダ 果物
おやつ	牛乳 みたらし団子	牛乳 金時豆煮・クッキー	牛乳 フライドポテト	牛乳 果物	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 お菓子
屋食	18 魚のフライ トマトソース フロッキーサラダ わかめスープ	19 味噌ラーメン 野菜の海苔酢和え 果物	20 味噌おでん 和風サラダ 果物	21 魚のえのきバター しょうゆかけ もやしと卵の炒め物 オニオンスープ	22 きのこたっぷり ハッシュドビーフ ヨーグルト和え ゆで卵	23 勤労感謝日
おやつ	牛乳 スノーボールクッキー	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	牛乳 マーラカオ	牛乳 果物	牛乳 豆腐ドーナツ	
屋食	25 焼き魚 柿入り白和え けんちん汁	26 手羽元の煮こみ じゃが芋とチーズの ガレット風 えのきのとろみスープ	27 魚のきのこクリーム ソースかけ 卵サラダ パイザンヌスープ	28 麻婆春雨 えのきの中華サラダ 果物	29 ぎせい豆腐の きのこあんかけ さつまいもバター・枝豆 ミルクスープ	30 すき焼き風煮 しらす入り酢の物 果物
おやつ	牛乳 大学芋	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 お菓子

お家でも作ってみませんか？

BBQチキン

- ・材料 (幼児1人分)
鶏もも肉... 50g 濃口醤油... 2g
塩 ... 0.1g ケチャップ... 4g
酒 ... 0.7g マーメイド... 4g
にんにく... 0.3g

・作り方

- ① 調味料を混ぜ、鶏肉を漬け込む。
- ② 180度のオーブンで、約15分焼いたら出来上がり♡
又は、弱火のフライパンで皮目からじっくり焼きましょう♪



おしらせ
☆☆お誕生会は5日です☆☆

月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。

