



# 給食だより

11月号

担当 集 ひかり

## 今月の食育目標

サイホージ・・・食べ物を大切にして感謝の気持ちを持つ。

トーキョー・・・食材に興味を持ち、料理に興味を持つ。

ニューヨーク・・・遊びの中で野菜の形に関心を持つ。

ロンドン・・・スプーン、フォークの持ち方に気を付けながら  
姿勢よく食べる。

パリ・・・正しい姿勢で食べられるようにする。



## いもほり



今年は大きなお芋がたくさん収穫できました☆とれたー！！みてー！！と大興奮の子ども達でした(^)



## 七五三の千歳飴

千歳飴は、七五三の祝い菓子として親しまれています。「千歳」には「長い年月」の意味があり、長い飴には「細く長く健康で長生きできるように」という願いが込められています。千歳飴の袋には、「松竹梅」や「鶴亀」の縁起ものが描かれています。



## 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になります。栄養バランスの整った食事で、風邪に負けない体をつくりましょう。



# 11月の給食献立予定表

- The News Restaurant Milanese PSYHOUII -

中央保育園 西方寺 認定こども園 [ミラネーゼ]



月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	
	朝のおやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 おさつステック	<b>文化の日</b> 	牛乳 せんべい	
	給食	主食	七分つき米		七分つき米	ピラフ
		汁物	厚焼きたまご		肉じゃが	野菜スープ
		主菜	きんぴらごぼう		ごま酢和え	
	副菜	みそ汁	みそ汁			
3時のおやつ	牛乳 バタークリームサンド	牛乳 せんべい・バナナ			牛乳 ワッフル	
6	7	8(立冬)	9	10	11	
牛乳 クラッカー	牛乳 野菜ステック	牛乳 せんべい	牛乳 バナナ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 アスパラガス	
七分つき米	七分つき米	七分つき米	七分つき米	七分つき米	焼きそば	
鶏の照り焼き	白身フライ	中華丼	魚の西京焼き	タンドリーチキン	かきたま汁	
酢みそ和え	野菜サラダ	パンパンジーサラダ	春雨の酢の物	ポテトサラダ		
すまし汁	みそ汁	たまごスープ	すまし汁	スープ		
牛乳 牛乳もち	牛乳 じゃこトースト	牛乳 りんごとさつま芋ケーキ	牛乳 ふかし芋	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 お野菜ポテト	
13	14	15	16	17	18	
牛乳 牛乳パー	牛乳 えびチップ	牛乳 ハーベスト	牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース	
七分つき米	七分つき米	そぼろ丼	七分つき米	七分つき米	二色ご飯	
コロッケ	麻婆豆腐	カニカマサラダ	鶏の甘辛煮	芋団子汁	みそ汁	
野菜サラダ	ナムル	すまし汁	ごぼうサラダ	切干大根煮		
みそ汁	わかめスープ	バナナ	みそ汁	きゅうりの浅漬け		
牛乳 ウエハース・チーズ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 紅白むしパン	牛乳 アーモンドクッキー	牛乳 みかん せんべい	牛乳 サッポロポテト	
20	21	22	23	24	25	
牛乳 おさつパー	牛乳 たまごボーロ	牛乳 ロールパン		牛乳 小魚せんべい	牛乳 ビスケット	
七分つき米	親子丼	お誕生会	<b>勤労感謝の日</b>	ハヤシライス	ミートスパゲティ	
魚のムニエル	ひじきサラダ	お楽しみに♪		マカロニサラダ	コーンスープ	
切干ナポリタン	りんご			福神漬け		
みそ汁						
牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 フライドおさつ	牛乳 ケーキ		牛乳 ツナマヨパン	牛乳 おにぎりせんべい	
27	28	29	30	11月の行事予定		
牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 バナナ	牛乳 ウエハース	<b>3日(金) 文化の日</b> <b>22日(水) お誕生会</b> <b>23日(木) 勤労感謝の日</b> 		
カレーライス	七分つき米	七分つき米	七分つき米			
コールスローサラダ	魚の西京焼き	鶏のみそマヨ焼き	すき焼き風煮			
福神漬け	栄養きんぴら	きのこ野菜のソテー	春雨サラダ			
りんご	わかめスープ	みそ汁	みそ汁			
お茶 ヨーグルト・ビスケット	牛乳 小倉むしパン	牛乳 ラスク	牛乳 ふかし芋			

- ※ 朝おやつは、パリ・ロンドンクラスのみです。
- ※ 離乳食はお子様の進み具合に合わせて調理します。
- ※ お箸・スプーンを持たせてください。