

今月の目標

旬の野菜を食べて寒さに負けない丈夫な体をつくろう！！

上段：1、2歳児のおやつ

月	火	水	木	金	土	給食日より
		1 牛乳、ポーロ、柿 海老ピラフ キャロットサラダ りんご 豆乳スープ 牛乳、レモンラスク	2 焼き芋 食パン(いちごジャム) 花野菜のゆかり和え みかん とん汁 焼き芋大会 牛乳、ビスケット、りんご	3 文化の日	4 牛乳、クッキー、バナナ 和風カレーライス ほうれん草サラダ オレンジ かき玉スープ 牛乳、じゃがおやき	<p>旬を大切に!!</p> <p>寒い季節になってきました。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、旬の根野菜などでしっかり体を温め、体温の低下や乾燥に備えることが大切です。</p> <p>《この時季の旬な食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小松菜 ・ごぼう ・かぶ ・白菜 ・大根 ・れんこん ・里芋 ・ほうれん草 ・人参 ・ねぎ ・鮭 ・マクロ ・カニ ・いわし
		6 牛乳、クッキー、りんご ご飯 鮭の照り焼き いんげんの梅胡麻和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(かぶ、油揚げ) 牛乳、すいとん汁	7 豆乳、せんべい、みかん あんかけ焼きそば じゃこときゅうりのサラダ バナナ わかめと豆腐のスープ 本門寺遠足 牛乳、ジャムトースト	8 牛乳、ビスケット、バナナ ハヤシライス 豆菜サラダ 柿 小魚 牛乳、スノーボールクッキー	9 豆乳、ウエハース、柿 バターロール 鶏肉のトマトソース煮 レーズンサラダ みかん パブリカスープ 牛乳、茶飯ご飯、スルメ	
13 牛乳、クラッカー、バナナ ご飯 煮魚 小松菜と竹輪の和え物 ミニトマト オレンジ 切り干し大根の味噌汁 牛乳、ナポリタンソーテー	14 豆乳、せんべい、柿 醤油ラーメン コロケ きゅうり漬け バナナ 小魚 牛乳、にらと油揚げの混ぜご飯 スルメ	15 牛乳、ポーロ、オレンジ 花ちらし寿司 根菜の白和え りんご 澄まし汁(花麩、三つ葉)  麦茶、プリンアラモード	16 豆乳、クッキー、梨 バターロール カップケーキハンバーグ カリフラワーのマリネ風サラダ みかん ミネストローネ 牛乳、お楽しみケーキ	17 牛乳、ビスケット、りんご ふりかけご飯 高野豆腐と鶏肉のうま煮 ほうれん草の納豆和え 柿 味噌汁(なめこ、わけぎ) 牛乳、干し芋、みかん	18 牛乳、ウエハース、柿 茄子の甘辛味噌スパゲティ 卵サラダ バナナ コンソメスープ 牛乳、胡麻ひじきご飯	<p>『もったいない』</p> <p>この語源は、物のあるべき姿を意味し、命や物を大切にしようという心を表しています。</p> <p>食べ物は、人が生きるために自然が与えてくれた恵みです。また、食べ物は、作る人、運ぶ人、売る人など、多くの人たちによって私たちの手元に届けられます。その食べ物を無駄にしないで、本当に「もったいない」ことだと思います。この「もったいない」という言葉は外国語には同じ意味の言葉はなく、現在世界でも注目される言葉になりつつあります。ですから、私たちもこの言葉を、今一度考え食べ物や資源を大切にしていけばいいのではないでしょうか。</p>
20 牛乳、クラッカー、柿 ご飯 焼肉 スイートポテトサラダ ミニトマト オレンジ 小松菜と生揚げの味噌汁 牛乳、青のりトースト	21 豆乳、ウエハース、りんご 肉野菜うどん 揚げボール煮 白菜のおかか和え バナナ 小魚 牛乳、ホットケーキ	22 牛乳、ポーロ、オレンジ もぐらご飯(たきこみ) ウインナー 青梗菜の彩り和え 柿 味噌汁(キャベツ、葱) 牛乳、コーンフレーク、バナナ	23 勤労感謝の日	24 牛乳、ビスケット、バナナ バターロール タンドリーチキン グリーンサラダ りんご きのこスープ 牛乳、きんぴらご飯、スルメ	25 牛乳、せんべい、りんご わかめご飯 春巻 ナムル みかん ワンタンスープ 牛乳、クラッカーサンド	
27 牛乳、クラッカー、オレンジ 麻婆豆腐丼 南蛮サラダ りんご 中華風味味噌汁 牛乳、塩焼きそば	28 豆乳、ウエハース、みかん スパゲティミートソース かぼちゃとチーズのサラダ バナナ かぶとベーコンのスープ 牛乳、米粉蒸しパン	29 牛乳、クッキー、バナナ ご飯 魚の竜田揚げ 水菜の和え物 ミニトマト みかん 味噌汁(はんぺん、玉葱) 牛乳、ハニーチーズせんべい	30 豆乳、ウエハース、りんご 食パン(ジャム) ホワイトシチュー 大根サラダ グレープフルーツ 小魚 麦茶、ツナおにぎり			

※ 都合により献立が変更になる場合があります。