

月	火	水	木	金	土	給食日より
						
		<p>1 牛乳、クッキー 肉あんかけうどん がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し バナナ 小魚</p> <p>牛乳、きんぴらおにぎり、スルメ</p>	<p>2 豆乳、カルシウムせんべい 豚肉丼 きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ 味噌汁(豆腐、葱)</p> <p>本門寺遠足</p> <p>牛乳、シュガートースト</p>	<p>3 文化の日</p>	<p>4 牛乳、塩せんべい バターロール 茄子のミートグラタン コーンレタスサラダ りんご 豆乳味噌スープ</p> <p>牛乳、バナナマフィン</p>	<p><b>旬を大切に!!</b></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><b>《この時季の旬な食材》</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜</li> <li>・ごぼう</li> <li>・かぶ</li> <li>・白菜</li> <li>・大根</li> <li>・れんこん</li> <li>・里芋</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・人参</li> <li>・ねぎ</li> <li>・鮭</li> <li>・マクロ</li> <li>・カニ</li> <li>・いわし</li> </ul>
<p>6 牛乳、ビスケット ふりかけご飯 五目卵焼き 切り干し大根の炒め煮 りんご 味噌汁(ほうれん草、玉葱)</p> <p>牛乳、焼きビーフン</p>	<p>7 焼き芋 食パン(ジャム) ブロッコリーの梅肉和え みかん 具だくさん豚汁</p> <p>焼き芋大会</p> <p>牛乳、菜めしご飯、スルメ</p>	<p>8 牛乳、クッキー ご飯 魚の香味揚げ 水菜と蓮根の和え物 ミニトマト 柿 澄まし汁(はんぺん、三つ葉)</p> <p>飲むヨーグルト、クラッカー バナナ</p>	<p>9 豆乳、塩せんべい 和風きのこスパゲティ キャロットサラダ バナナ チキンスープ</p> <p>牛乳、きな粉ラスク</p>	<p>10 牛乳、クラッカー ハヤシライス 白菜とハムのサラダ りんご 小魚</p> <p>牛乳、メープルせんべい</p>	<p>11 牛乳、カルシウムせんべい 豚肉と舞茸の混ぜご飯 青梗菜の和え物 オレンジ 味噌汁(かぼちゃ、わけぎ)</p> <p>牛乳、プレーンスコーン</p>	<p><b>『もったいない』</b></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するなんて、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ってほしいと思います。</p>
<p>13 牛乳、ビスケット ご飯 豚肉の生姜焼き サラスパサラダ ミニトマト オレンジ 味噌汁(白菜、生揚げ)</p> <p>牛乳、すいとん汁</p>	<p>14 豆乳、塩せんべい きつねうどん 揚げボール煮 キャベツのゆかり和え バナナ 小魚</p> <p>牛乳、茶飯海苔巻き、スルメ</p>	<p>15 牛乳、クラッカー ちらし寿司 鶏の照り焼き ほうれん草のビーナッツ和え 柿 澄まし汁(花麩、三つ葉)</p> <p>麦茶、プリンパフェ</p>	<p>16 豆乳、小魚せんべい バターロール 味噌カツ 花野菜サラダ みかん マッシュルームスープ</p> <p>牛乳、お楽しみケーキ</p>	<p>17 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 ぶり大根の煮物 きゅうりの胡麻酢和え りんご さつま芋と刻み昆布の味噌汁</p> <p>牛乳、ピザ餃子</p>	<p>18 牛乳、クッキー 豆腐のそぼろ煮 水菜とコーンの和え物 柿 かぶの味噌汁</p> <p>牛乳、フルーツパン</p>	
<p>20 牛乳、カルシウムせんべい 豚肉とひじきの炊き込みご飯 ウインナー 小松菜のおかかマヨ和え 柿 味噌汁(なめこ、三つ葉)</p> <p>牛乳、スパゲティソース</p>	<p>21 豆乳、塩せんべい 味噌ラーメン パンバンジーサラダ バナナ 小魚</p> <p>牛乳、豆苗とホタテの混ぜご飯 スルメ</p>	<p>22 牛乳、クッキー バターロール タンドリーチキン パプリカサラダ りんご かぶのミルクスープ</p> <p>牛乳、じゃがお焼き</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>24 牛乳、ビスケット ご飯 鮭の南部焼き 青梗菜と油揚げの和え物 ミニトマト みかん 鶏肉とおからの味噌汁</p> <p>牛乳、コーンフ레이크クッキー</p>	<p>25 牛乳、クラッカー わかめご飯 春巻き 白菜ナムル りんご かき玉スープ</p> <p>牛乳、パンかりんとう</p>	
<p>27 牛乳、カルシウムせんべい カレーピラフ カリフラワーサラダ 柿 白菜とベーコンのスープ</p> <p>牛乳、干し芋、りんご</p>	<p>28 豆乳、小魚せんべい 焼きそば きゅうりとじゃこの中華和え バナナ わかめスープ</p> <p>牛乳、米粉蒸しパン</p>	<p>29 牛乳、クッキー ご飯 煮魚 刻み昆布の炒り煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁(青梗菜、油揚げ)</p> <p>牛乳、ジャムクッキー</p>	<p>30 豆乳、ビスケット 食パン(ジャム) ホワイトシチュー レタスとマカロニのサラダ りんご 小魚</p> <p>麦茶、おかめうどん</p>			

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均：3歳以上児/エネルギー588kcal タンパク質23.1g 3歳未満児/エネルギー500kcal タンパク質19.6g