

11月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	月		鶏の照り焼き、酢の物、みそ汁	手作りミニメロンパン、ミルク	牛乳・ウエハース	ご飯
2	火		ベーコンの炊き合わせ、三色野菜和え、清し汁、果実	おからと人参のケーキ、牛乳	牛乳・胡瓜ステーキ	ご飯
3	水					
4	木	お点前	魚のもみじ焼き、春雨の酢の物、みそ汁、果実	チーズ饅頭、牛乳	豆乳、ふかし芋	ご飯
5	金		えび入りかき揚げ、キャベツの昆布和え、野菜スープ	芋もち、お茶	豆乳、ちりめん	ご飯
6	土		牛とじ丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳、お菓子	牛乳・クラッカー	ご飯
7	日					
8	月		ひじき炒め、スイートポテトサラダ、みそ汁、果実	たこ焼き風、牛乳	牛乳・パン	ご飯
9	火	太陽スポーツ	白身魚のカレーソースがけ、千切り大根の中華サラダ、清汁、トマト	チーズ蒸しパン、ミルク	牛乳・ビスコ	ご飯
10	水	英語	鶏肉のパーベキュウソース焼き、和え物	焼きおにぎり、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯
11	木	お点前	手作りがんも、ゆかり和え、みそ汁	果実、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
12	金		魚のチーズ風味フライ、フレンチサラダ、中華スープ、果実	ホットサンド、牛乳	牛乳・果実	ご飯
13	土		五目うどん、ひじきとツナのサラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	うどん
14	日					
15	月		クリームシチュー、野菜サラダ、果実	バナナとココアのケーキ、お茶	牛乳・パン	ご飯
16	火	クリーン作戦(ひまわり)	魚のみそ煮、和え物、けんちん汁	フルーツヨーグルト	豆乳・果物	ご飯
17	水	わくわくランチ	ごぼうと牛肉の炊き込みごはん、タンドリーチキン、ブロッコリーのミソマヨサラダ、	フライドポテト、牛乳	野菜ジュース、クラッカー	ご飯
18	木	お点前	魚のホイル焼き、スパゲティーサラダ、みそ汁	ジャムサンド、牛乳	牛乳・胡瓜ステーキ	ご飯
19	金		豚肉のみそヨーグルト焼き、ナムル、春雨スープ、果実	ホットクラッカー、ミルク	豆乳、ふかし芋	ご飯
20	土		コーン入りラーメン、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・お菓子	牛乳・クラッカー	中華麺
21	日					
22	月		和風根菜ハンバーグ、かみかみサラダ、ミルクスープ、果実	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・パン	ご飯
23	火					
24	水	英語 わくわくおやつ	魚のかば焼き、甘酢野菜、みそ汁、果実	ハリネズミのスイートポテト、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
25	木	お点前	おでん、胡麻和え、かえりの炒め煮、果実	じゃこトースト、ミルク	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
26	金	愛宕山登山(以上児) 弁当日		ポンデケージョ、豆乳	豆乳・コーンフレーク	弁当日
27	土		スパゲティーミートソース、ドレッシングサラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	スパゲティー
28	日					
29	月		ハヤシライス、ブロッコリーのおかか和え、果実	豆腐とチーズの簡単マフィン、ミルク	豆乳、ちりめん	ご飯
30	火		めひかりのから揚げ、大豆サラダ、清し汁、果実	さつま芋ドーナツ、ミルク	牛乳・ビスコ	ご飯

食育だより

令和3年11月

10月のパティシエさん

10月はひまわり組さんがいなかったけど、もも組さんとさくら組さんでがんばってお手伝いをしてくれました。お手伝いしてくれてありがとう!!

みんな自分の座りたい席を選んで、おやつ準備ができるまで待ちます。



バナナ
ください!



ほしい果物の前に並びます。



どーぞ♪



このくらい
かな..

寒さに負けない食事をとろう!

たんぱく質はたっぷり!



体を作るたんぱく質は、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。

油も上手に利用しよう!

油や脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。とりすぎには注意です!



毎日とりたいビタミンC!



ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。新鮮な野菜や果物を食べましょう。

のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA!

かぜなどのウィルスは、のどや鼻から侵入します。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くして、体の抵抗力を高めます。



身近なことから始めるSDGs～食品ロスをなくそう～

食品ロスとは

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられた食品のことです。家庭から出る食品ロスをなくすため、以下のことに注意しましょう。

- 買い過ぎ ▶ 調理に使いきれずに捨てられたもの
- 期限切れ ▶ 賞味期限や消費期限が切れて捨てられたもの
- 過剰除去 ▶ 調理のときに食べられる部分が捨てられたもの
- 食べ残し ▶ 食べきれずに捨てられたもの



次回は、保育園での取り組みを紹介します。