



メニュー

給食だより



令和元年
11月号
中央こども園

月	火	水	木	金	土
				1 なかよし遠足 	2 中華丼・漬け物・ポパイサラダ・みかん
4 振替休日 	5 豆腐ハンバーグ・ミニトマト・長芋の酢の物・味噌汁・バナナ 〔9時〕自家製飲むヨーグルトせんべい 〔3時〕リンゴゼリー	6 牛肉とごぼうの煮物・マカロニサラダ・オニオンスープ・みかん 〔9時〕牛乳・ビスケット 〔3時〕牛乳 フレンチトースト	7 麻婆ナス・ひじきの和え物・澄まし汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕ちゃんぽん	8 唐揚げ・ポイルブロッコリー・ナムル・わかめスープ・バナナ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕牛乳 五平餅	9 カレーライス・福神漬け・ツナサラダ・みかん 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕自家製飲むヨーグルト パン
11 さつま汁・焼き魚・小松菜の和え物・みかん 〔9時〕牛乳・ビスケット 〔3時〕牛乳 キノコご飯	12 鶏肉のチーズ焼き・大根サラダ・かき玉汁・バナナ 〔9時〕自家製飲むヨーグルトせんべい 〔3時〕牛乳 ホットドッグ	13 肉じゃが・中華風酢の物・味噌汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳 やせうま	14 鶏肉のガーリック炒め・ブロッコリーサラダ・根菜スープ・パイナップル 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕牛乳 大学芋	15 まりあげ・ミニトマト・切り干し大根の煮物・味噌汁・みかん 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕カルピスポンチ	16 牛丼・漬け物・キャベツの胡麻和え・バナナ 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕自家製飲むヨーグルト お米パン
18 ハヤシライス・福神漬け・マロニーサラダ・みかん 〔9時〕牛乳・ビスケット 〔3時〕牛乳 チヂミ	19 ジャーマンポテト・大豆の煮物・もずくスープ・バナナ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト ぼたぼた焼き 〔3時〕牛乳 さつま芋のチーズケーキ	20 魚の松前煮・カニカマサラダ・味噌汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕牛乳 ほうれん草入りパン	21 豚肉とキノコの炒め物・わかめの酢の物・春雨スープ・みかん 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕焼きそば	22 魚の天ぷら・ミニトマト・白菜のおかか和え・澄まし汁・バナナ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳 ゴマラスク	23 勤労感謝の日
25 親子丼・漬け物・海藻サラダ・バナナ 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳 みたらし団子	26 魚の照り焼き・ほうれん草の胡麻和え・レンコンのきんぴら・かぶのスープ・みかん 〔9時〕自家製飲むヨーグルトせんべい 〔3時〕フルーツヨーグルト	27 筑前煮・大根の酢の物・澄まし汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕牛乳 スイートポテト	28 八宝菜炒め・さつま芋サラダ・味噌汁・みかん 〔9時〕牛乳・ビスケット 〔3時〕クリームスバゲティ	29 ささみフライ・ポイルブロッコリー・ちくわの和え物・キノコスープ・バナナ 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳 マドレーヌ	30 カレーライス・福神漬け・春雨の酢の物・パイナップル 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕自家製飲むヨーグルト おからと豆乳ドーナツ

給食担当から
レシピ集について、ご意見、ご感想があれば
11/8（金）までに用紙を提出してください。
よろしくお祈いします。

うれしい効能たっぷりの冬野菜
冬野菜と言えばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の食材をたっぷり食べましょう。



今月の行事食は
11月11日（月）きのご飯です。



朝食と生活リズムの関係
朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され、快便の習慣も身につくようになります。朝ご飯を食べるためには、朝ぎりぎりまで寝ていると食欲が出ないため、早寝早起きが大切です。毎日、三食決まった時間に食事をとることで、規則正しい生活習慣が身に付き、子供の健やかな成長と生活リズムが確立します。