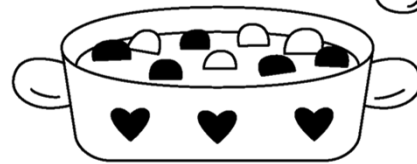


日	曜	献立	午前のおやつ (3歳未満)	午後のおやつ
1	月	炒り豆腐 野菜の胡麻和え	牛乳 からいも	ココアパン
2	火	白身魚の味噌マヨ焼き 白菜とりんごのサラダ	牛乳 おにぎり	大豆と昆布の甘煮
4	木	豚バラと里芋の煮物 ブロッコリーのおかか合え	牛乳 りんご	ビスッコティ
5	金	揚げ鶏のねぎ醤油かけ マカロニサラダ	牛乳 いりこ	プリン
6	土	さつま芋のサラダ ウインナー	牛乳 ビスケット	せんべい
8	月	鶏肉と高野豆腐のふわふわ煮 ブロッコリーサラダ	牛乳 りんご	じゃこおにぎり
9	火	さんまの照焼き 野菜の白和え	牛乳 かぼちゃ	フルーツヨーグルト
10	水	ヒレカツ 小松菜の胡麻和え	牛乳 チーズ	おいもケーキ
11	木	牛肉入り栄養金平 切干大根のさっぱりサラダ	牛乳 からいも	りんご
12	金	スペイン風オムレツ キュービックサラダ	牛乳 おにぎり	ミルクもち
13	土	ひじきと大豆の煮物 竹輪の照り煮	牛乳 お菓子	ぽんせんべい
15	月	ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 りんご	ふかし芋
16	火	魚のおろし煮 ほうれん草のソテー	牛乳 じゃがいも	お好み焼き
17	水	千草焼き 柿なます	牛乳 いりこ	ヨーグルトチーズケーキ
18	木	豚肉と秋茄子の炒め物 もやしのナムル	牛乳 チーズ	マカロニあべかわ
19	金	手作り弁当	牛乳 お菓子	レーズン蒸しパン
20	土	具たくさん味噌汁 ふりかけ	牛乳 かりんとう	せんべい
22	月	豚肉の生姜焼き 花野菜の和え物	牛乳 りんご	お菓子
24	水	魚のきのこあんかけ 秋野菜のゆず風味和え	牛乳 からいも	雑穀おにぎり
25	木	もみじランチ	牛乳 チーズ	フルーツプリン
26	金	チキンの照焼き グリーンサラダ	牛乳 おにぎり	焼きそば
27	土	さつま汁 漬物	牛乳 ビスケット	せんべい
29	月	おでん 胡瓜のささめ和え	牛乳 お菓子	いりこ クラッカー
30	火	焼き鮭 レンコンサラダ	牛乳 チーズ	芋ようかん

冬場に野菜を たっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」
など、火を通し「温野菜」にして食
べてください。火を通すことで野
菜の「かさ」が減り、たくさんの量
を食べられます。また、食物繊維
も豊富に摂ることができます。



栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。

● 千草焼き

材料 4人分

卵 160g 玉ねぎ 40g えのき 20g
ほうれん草 40g 塩 少々 油 少々

作り方

- 1 玉ねぎは薄く切って炒めておく。
- 2 えのきは小さめに切っておく。
- 3 ほうれん草は茹でてから切る。
- 4 卵をほぐして玉ねぎ、えのき、ほうれん草を入れて塩で味つけし、フライパンで焼く。

ほかほかお弁当

お弁当を温めますので、お弁当箱に名前を記入ください。タッパーなどは変形しますので、熱に強いものを持たせてください。

【旬の魚・野菜・果物】

秋刀魚 鮭 白菜 えのき しめじ 大根 春菊 生椎茸
レンコン 里芋 小松菜 ほうれん草 ブロッコリー
ゆず みかん 柿 りんご

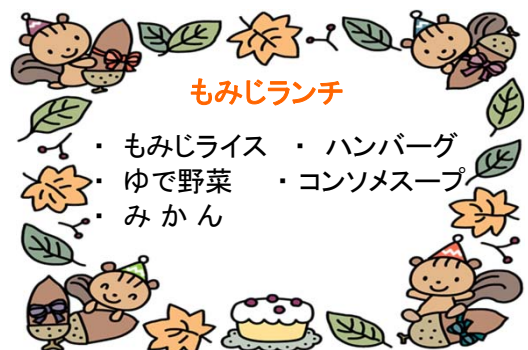
もみじランチ

- ・ もみじライス
- ・ ハンバーグ
- ・ ゆで野菜
- ・ コンソメスープ
- ・ みかん

お知らせ

11月27日(土)のマラソン大会後、温かいさつま汁を準備します。

保護者の方はおにぎり・はし・お碗を準備ください。**うさぎ組(3歳児)・きりん組**の毎日準備するご飯もおにぎりにして持たせてください。



★ 午後の飲み物は、未満児は、牛乳か豆乳、以上児は、牛乳・スキムミルク・豆乳のいずれかです。

★ 都合により午前と午後のおやつの変更場合があります。

★ 昼食に汁物・いりこが追加される場合もあります。