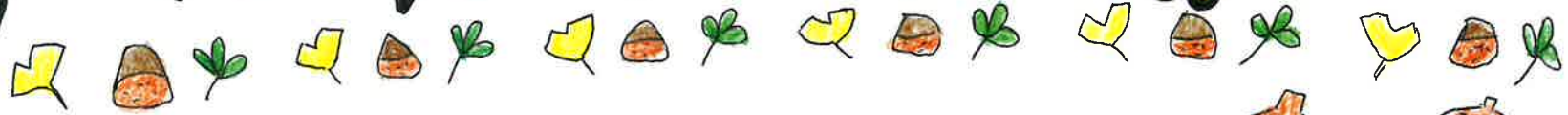




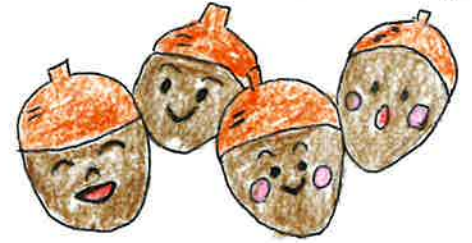
給食だよ



肌寒い日が増え、秋があ、という間に過ぎていきそうですね。

これから、温かいものを、冬野菜がおいしい季節になります。

体の温まる、根菜類を食べ、睡眠をし、かりと、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



鍋料理は栄養満点!!

肌寒い季節になったら、鍋料理の出番です。

肉や野菜を入れて煮込むだけの手軽さに加え

栄養バランスが整いやあ、のも鍋料理の魅力。

鍋を囲んで、家族で楽しいおしゃべりや笑顔も
鍋の栄養成分ですよ。

ガンバレメニュー
もお楽しみに♡

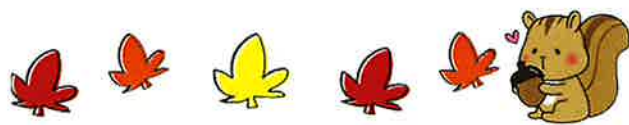


* うれい効能たっぷり冬野菜 *

ダイコン、ホクサイ、ネギ、ホウレンソウ、シシトウなど
冬野菜には、体をあたためたり、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。冬の野菜をたくさん食べましょう。

- ・ダイコン... 冬には甘みを増し、消化によく、
胃腸の働きを整える。
- ・ホクサイ... 淡泊でほかの野菜との調和がいい。
- ・ホウレンソウ... 鉄分が豊富





11月のこんだて



みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
今から気を付けたい！冬のノロウイルス！！ ノロウイルスによる食中毒は、11月から3月の寒い時期に特に多く、その原因のほとんどが「ノロウイルスに汚染された食品を食べること」によるものとされています。予防のためのポイントを今からしっかり抑えておきましょう！給食先生も対策徹底していきます！！ 予防のポイント ・とにかくにも手洗いが大切 ・調理器具の消毒もしっかりと行う ・しっかりと中まで加熱を行う（特にカキなどの二枚貝注意！！）					1日 中華そば ゆで卵 牛乳
3日 文化の日	ごはん ◆高野豆腐の卵とし ◆ひじきの炒め煮 牛乳 ☆◆りんご	ごはん ◆鯖のから揚げおろしソース ◆ブロッコリーのごま和え ☆フライドパン Pumpkin 牛乳 ヨーグルト	豆カレーライス ◆キャベツのサラダ トマト 牛乳 ☆◆みかん	ごはん ◆えびとビーフンのソテー 卵とわかめのスープ ヤクルト ★ジャムサンド	8日 豚丼 ミニわかめうどん 牛乳
10日 ごはん ◆えびのクリーム煮 ☆さつまいもサラダ 牛乳 せんべい	11日 鶏そぼろの三色丼 ◆けんちん汁 牛乳 バウムクーヘン	12日 頑張れメニュー 牛乳 ★蒸しパン	13日 ごはん おたのしみ弁当(0,1歳) 牛乳 ビスケット パン ジュース(2~5歳)	14日 ごはん カレーコロッケ ◆ポイルキャベツコーン入り トマト 牛乳 プリン	15日 焼きそば みそ汁 牛乳
17日 ごはん ◆豚肉の柳川風 ほうれん草のごま和え ジョア ★☆大学芋	18日 ごはん がんもの筑前煮 ◆ブロッコリーのかつお和え 牛乳 ヨーグルト	19日 ◆たこ飯 ☆さつま汁 牛乳 ミニ菓子パン	20日 ごはん 肉団子スープ 粉ふき芋のごま和え 牛乳 ★ウィンナーロール	21日 ごはん ☆◆鮭のちゃんちゃん焼き ☆粉ふきさつま芋 トマト 牛乳 せんべい&チーズ	22日 クリームシチュー ゆで卵 トマト 牛乳
24日 勤労感謝の日 (振替え)	25日 ごはん オムレツ ◆ひじきとキャベツの コーンサラダ トマト 牛乳 ビスケット	26日 ☆◆いも煮 おにぎり 牛乳 スティックパン	27日 ごはん チャプチェ 白菜のごま和え 牛乳 ★ホットケーキ	28日 ごはん ◆白身魚のタルタルソース カリフラワーのサラダ 牛乳 ★春巻きクッキー	29日 0,1歳児参観メニュー

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！