

11月

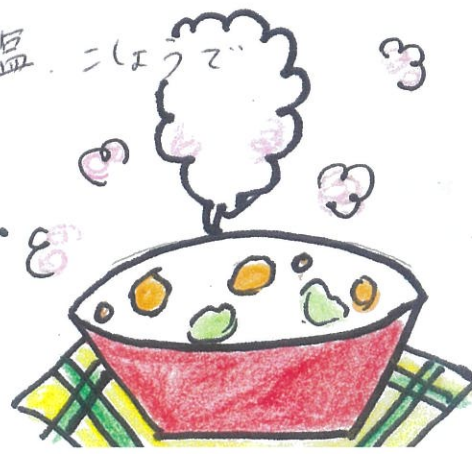
きゅうしやくだより

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。
 寒い日には体を温める根菜類（だいこん、ごぼう、さといも、にんじんなど）
 を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で
 これから迎える冬をのりきりしましょう。

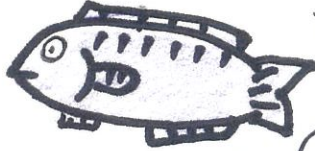
角切り野菜の豆乳スープ

1. れんこん、人参、大根は1cm角に切ります。
 ハーフバーコンは1cm幅に切ります。
2. 鍋に、水と1を入れて、中火で加熱します。
3. 野菜に火が通ったら、コンソメを入れて、ひと煮立ち。
4. 無調整豆乳を加えて、塩、こしょうで味を整え、完成です。

温かいスープを飲んで
 体もほっかほか



秋の旬なおさかな



★ 新鮮で旬の
 おさかなは
 塩焼きが1番
 おいしいよ

★ マヨネーズや
 ケーズをのせて
 焼いて食べても
 おいしいよ





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
		1日	2日	3日	4日
 <p>寒い冬に向けて!! 「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」です。 体をたくさん動かして、おいしい給食・お家ご飯をたくさん食べて、病気に負けない体を作りましょう!</p> 		ごはん◇フライドパンプキン ◇鯖のから揚げおろしソース ◇ブロッコリーのごま和え 牛乳 ◇★みかん	ごはん 高野豆腐の卵とじ わかめの酢の物 牛乳 ビスケット	 <p>文化の日</p>	マーボー豆腐丼 海藻スープ 牛乳
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ごはん 肉じゃが ◇ひじきとかにかまぼこの酢の物 牛乳 クッキー	ドライカレー ◇ミックスサラダ 牛乳 ミニ菓子パン	ごはん 鮭のフライタルタルソース ◇カリフラワーのサラダ 牛乳 クラッカー	ごはん ◇エビとビーフンのソテー 卵とわかめのスープ 牛乳 ☆★りんご	チキンカツ飯 ◇わかめとキャベツのサラダ トマト みそ汁 牛乳 ★カップケーキ	サンドイッチ バナナ 牛乳
13日	14日	15日	16日	17日	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 ★ジャムサンド	ごはん 鶏肉のクリーム煮 ☆さつまいもサラダ 牛乳 ビスケット&チーズ	ごはん トマトカレーコロッケ ◇キャベツのコーン入りサラダ 牛乳 ◇☆みかん	ごはん ◇魚と竹輪とこんにゃくの煮付け ◇もやしのナムル ヤクルト ☆★大学芋	牛丼 ☆きのこのみそ汁 牛乳 せんべい	焼きそば ぶのすまし汁 牛乳
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ごはん ◇豚肉の柳川風 ☆ほうれん草のごま和え 牛乳 バナナ	ごはん ☆鮭のちゃんちゃん焼き ☆粉ふきさつまいも トマト ショア ★ホットドッグ	鶏そぼろの三色丼 ◇けんちん汁 牛乳 プリン	 <p>勤労感謝の日</p>	ごはん 炒り豆腐 わかめのみそ汁 牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン ミニサラダ 牛乳
27日	28日	29日	30日		
ごはん チャプチェ ◇白菜のごま和え 牛乳 ★☆スイートポテト風	ごはん オムレツ ◇ひじきときゃべつのコーンサラダ トマト 牛乳 クッキー&チーズ	ごはん 肉団子スープ 粉ふき芋のごま和え 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 クラッカー		

●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!