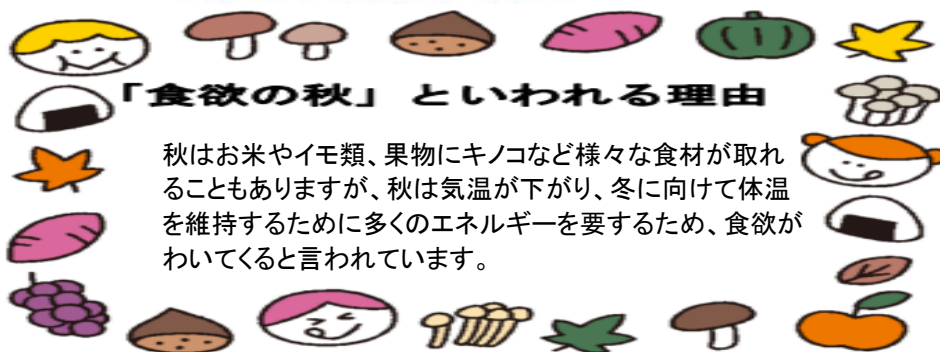


R4年 11月の献立

ちびっこきらら保育園

曜日	午前おやつ 未満児	主食	副食 牛乳は以上児のみ(記入は省略)	午後のおやつ	
1 火	牛乳 せんべい	ご飯	白菜と玉ねぎの味噌汁 お好み焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の白和え 柿	牛乳 ソフトクッキー	
2 水	牛乳 せんべい	ご飯	もやしと揚げの味噌汁 ししゃもフライ かぼちゃの煮物 蒸し野菜サラダ 柿	牛乳 せんべい	
4 金	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 ポークビーンズ 小松菜のツナ和え スパサラダ 林檎	牛乳 せんべい	
7 月	牛乳 せんべい	ご飯	じゃが芋とわかめの味噌汁 豆腐の変わり揚げ おくらの梅和え 大根と柿のサラダ	牛乳 せんべい	
8 火	牛乳 せんべい	ご飯	キャベツと玉ねぎの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの胡麻和え 柿	牛乳 ポップコーン	
9 水	牛乳 せんべい	ご飯	チンゲン菜と揚げの味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーの胡麻和え レンコンサラダ	牛乳 せんべい	
10 木	牛乳 せんべい	ご飯	わかめスープ マーボー豆腐 きゅうりの酢の物 春雨サラダ 林檎のコンポート	牛乳 手作りパン	
11 金	牛乳 せんべい	ご飯	麩と揚げの味噌汁 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 切干し大根サラダ 青菜のソテー 柿	牛乳 せんべい	
14 月	牛乳 せんべい	わかめ ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 ミートスパゲティ ひじきの煮物 蒸しブロッコリー 柿	牛乳 蒸しパン	
15 火	牛乳 せんべい	親子丼	小松菜とわかめの味噌汁 鶏肉のレモン煮 さつま芋きんぴら マカロニサラダ 林檎	牛乳 クッキー	
16 水	牛乳 せんべい	お弁当の日			牛乳 ポップコーン
17 木	牛乳 せんべい	ご飯	玉ねぎと揚げの味噌汁 鶏のから揚げ 蒸し芋 キャベツのゆかり和え 柿	牛乳 せんべい	
18 金	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐とわかめの味噌汁 鮭スパ 五目豆煮 小松菜の胡麻和え 柿	牛乳 せんべい	
21 月	牛乳 せんべい	ご飯	味噌煮込みうどん 五目豆煮 じゃが芋きんぴら 蓮根サラダ 柿	牛乳 クッキー	
22 火	牛乳 せんべい	ご飯	南瓜とねぎの味噌汁 タンドリーチキン ひじきの煮物 マカロニサラダ	牛乳 せんべい	
24 木	牛乳 せんべい	ご飯	玉ねぎとわかめの味噌汁 厚揚げのケチャップ煮 大豆の甘辛煮 大根と柿サラダ	牛乳 蒸しパン	
25 金	牛乳 せんべい	さつま芋 ご飯	大根と揚げの味噌汁 焼きうどん 青菜の納豆和え カリフラワーのサラダ	牛乳 ポップコーン	
28 月	牛乳 せんべい	ご飯	味噌ラーメン ほうれん草のナムル はるさめの酢の物	牛乳 せんべい	
29 火	牛乳 せんべい	ご飯	茄子と玉ねぎの味噌汁 厚揚げとひき肉の煮物 蒸し南瓜 ひじきのサラダ	牛乳 クッキー	
30 水	牛乳 せんべい	お誕生会	カレーライス マカロニサラダ フライドポテト 手作りケーキ ゼリー	牛乳 せんべい	

※頂き物などがある場合は、献立の変更があります。



秋はお米やイモ類、果物にキノコなど様々な食材が取れることもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するために多くのエネルギーを要するため、食欲がわいてくると言われています。

林檎の美味しい季節になりました

甘くておいしい林檎は、蜜がたくさん入っている林檎だと言われています。でも蜜の部分は糖が出来るときの水分が集まったもので甘くないそうです。朝と言わず昼でも夜でも食べられるときに林檎を皮ごと食べることは身体の為にとても良いそうです♪皮には食物繊維やポリフェノールが多く含まれているので皮をむかずに食べたいものですね。それが無理なら出来るだけ皮を薄くむいて食べましょう♪

