

給食だより

子供の家幼稚園



11月の献立

月	火	水	木	金	土
					1
					パン バナナ 牛乳 ☆クッキー
3 傘	4 フレーク・牛乳	5 バナナ・牛乳	6 ヨーグルト	7 ふかしいも・牛乳	8
文化の日	五目ラーメン きゅうりの昆布和え フルーツヨーグルト ☆クッキー	雑穀米 肉じゃが ブロッコリーマヨネーズ和え 牛乳 ☆かぼちゃケーキ	雑穀米 豚肉の生姜焼き みそ汁 牛乳 ☆ふのラスク	雑穀米 チキン南蛮 いんげんのごまよごし みそ汁・牛乳 ☆せんべい	パン ゼリー 牛乳 ☆せんべい
10 チーズ	11 バナナ・牛乳	12 フレーク・牛乳	13 ヨーグルト	14 ふかしいも・牛乳	15
ロールパン ソーセージのポトフ ブロッコリーの中巻サラダ 牛乳 ☆クッキー	シシリアンライス 野菜スープ みかん 牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 凍り豆腐のクリーム煮 コールスローサラダ ☆焼きいも	ごはん チキンカレー 大根サラダ グレープゼリー・牛乳 ☆焼きそば	ごはん 赤魚の煮付け 磯煮 みそ汁・牛乳 ☆キャロットケーキ	パン バナナ 牛乳 ☆クッキー
17 チーズ	18 おべんとうの日	19 フレーク・牛乳	20 ヨーグルト	21 ふかしいも・牛乳	22
わかめごはん 松風焼き カラフルサラダ 白菜のスープ・牛乳 ☆パン	 ☆おやつは用意します。	雑穀米 肉じゃが ブロッコリーマヨネーズ和え 牛乳 ☆かぼちゃケーキ	雑穀米 豚肉の生姜焼き みそ汁 牛乳 ☆ふのラスク	雑穀米 チキン南蛮 いんげんのごまよごし みそ汁・牛乳 ☆おにぎり	パン ゼリー 牛乳 ☆せんべい
24 傘	25 バナナ・牛乳	26 フレーク・牛乳	27 ヨーグルト	28 ふかしいも・牛乳	29
勤労感謝の日 振替休日	五目ラーメン きゅうりの昆布和え フルーツヨーグルト ☆クッキー	雑穀米 凍り豆腐のクリーム煮 コールスローサラダ ☆焼きいも	ごはん チキンカレー 大根サラダ グレープゼリー・牛乳 ☆焼きそば	ごはん 赤魚の煮付け 磯煮 みそ汁・牛乳 ☆キャロットケーキ	パン バナナ 牛乳 ☆クッキー

☆食材等の関係で献立が代わることもあります。 ☆おやつは預かり保育（延長）の子どもたちのみとなります。

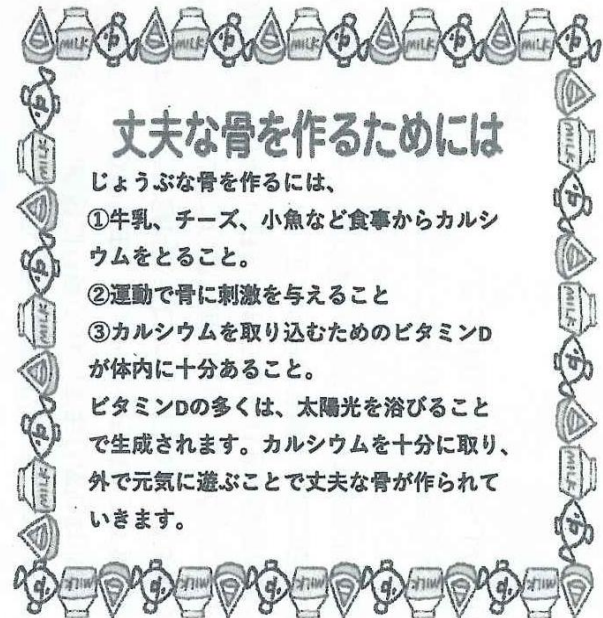
紅葉が美しく、やっと秋を感じる季節になりました。

かぼちゃ、いも、なし、かき、みかんなど果物もおいしく

食の実りを楽しめる季節となりました。

寒さに負けないように食生活を見直して、元気いっぱいの

身体づくりを目指しましょう(*^-^*)



丈夫な骨を作るためには

じょうぶな骨を作るには、

①牛乳、チーズ、小魚など食事からカルシウムをとること。

②運動で骨に刺激を与えること

③カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あること。

ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分に取り、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られていきます。

●子どもの「食」Q&A●

Q. 忙しいときに手早く栄養を与えたい

A. できあいのそうざいだけでなく、何か1品をプラスしてあげるなど工夫をしましょう。冷凍の食材（カボチャ、インゲン、ポテトなど）も常備しておくとたいへん便利です。