

11月



にまいばしこども園

公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。

朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事をとり、元気いっぱい秋を満喫しましょう！



11月8日はいい歯の日

いい歯の日は、11(いい)8(歯)のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「8020運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。

生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう

ひと口30回以上を目安にたくさん噛むことを心掛けましょう！
よく噛むとこんなに良いことがいっぱい

●唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にする

●脳に酸素や栄養が循環しやすくなる

●満腹感が得られ、肥満の予防につながる

●歯並びがよくなり、虫歯予防につながる



◎今月のリクエストはすみれ組さんの『ハリハリピザ』(14日)です。

◎今月の『おにぎりの日』は8日(水)です。

(すみれ、ゆり、ちゅーりっぷ組さんのおうちの方はご準備をお願いします。ひよこ、たんぼぼ、もも組は園で準備します。)

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります

※ひよこ、たんぼぼ組はくるみとピーナツを、もも組はくるみを除去しております。

日	曜	献立名	おやつ	加り-
1	水	焼きいも会豚肉ソーマリネ・海草サラダ・コーンけんちん汁・柿	3色ゼリー	390
2	木	さんまの五目揚げ・酢の物(卵入り)・ほうれん草みそ汁(大根、油揚げ)・グレープフルーツ	焼うどん お茶	488
3	金	文化の日でお休み		
4	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、ねぎ)・バナナ	ヨーグルトクレープ	
6	月	鮭のミルク煮・キャベツのピザ和え・ミニマトスープ(ピーマン、えのき)・バナナ	卵サンド スキムミルク	452
7	火	レバーの揚げ・菜果サラダ・チーズすまし汁(かぶ、厚揚げ)・オレンジ	洋風すいとん	397
8	水	おにぎりの日(△)チーズ入り茶碗蒸し・白菜と大根のサラダ・ブロッコリーみそ汁(なめこ、長ねぎ)・りんご	ヨーグルトピザ お茶	453
9	木	大根の味噌煮込み・春雨サラダ・もやしすまし汁(はんぺん、にら)・柿	きのこそうめん	435
10	金	さんまのかば揚げ・さつま芋とごぼうの煮物・キャベツみそ汁(玉葱、しめじ)・パイナップル	ロックケーキ お茶	497
11	土	手作り弁当・スープ(わかめ、卵)・オムレツ	スイートポテト	
13	月	チキンカレー・もやしのナムル・茹で卵スープ(マッシュ缶、キャベツ)・グレープフルーツ	ミルクサンド スキムミルク	410
14	火	鮭のコンフィッサー・すき昆布の煮物・粉ふき芋すまし汁(卵豆腐、万能葱)・キウイ	パリパリピザ お茶	484
15	水	豆の天ぷら・ブロッコリーの白和え・南瓜煮みそ汁(わかめ、豆腐)・バナナ	じゃじゃ麺 お茶	401
16	木	焼肉・凍り豆腐の含め煮・大根のゆかりすまし汁(生椎茸、にら)・オムレツ	さつま芋蒸しパン お茶	459
17	金	揚げさばのオムレツ・わかめとしめじのサラダ・ブロッコリースープ(ピーマン、人参)・りんご	タコライス お茶	413
18	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、板ふ)・みかん	フルーツゼリー クッキー	
20	月	鱈のマヨネーズ焼き・ほうれん草ごま和え・胡瓜みそ汁(かぶ、油揚げ)・みかん	ピザトースト スキムミルク	400
21	火	鶏唐マリネ・大根サラダ・トマトすまし汁(小松菜、筍)・パイナップル	さつま芋のレン煮 お茶	493
22	水	ポテトグラタン・大豆とわかめのサラダ・コーンスープ(ほうれん草、えのき)・グレープフルーツ	じゃこのおやき お茶	430
23	木	勤労感謝の日でお休み		
24	金	ミートローフ・醤油フリッツ・チーズすまし汁(大根、わかめ)・柿	ごまババロア	483
25	土	手作り弁当・スープ(わかめ、ねぎ)・バナナ	ミニパン (クリーム)	
27	月	ハムとチーズのはさみ揚げ・コーンスープ(白菜、しめじ)・りんご	りんごジャムサンド スキムミルク	501
28	火	白菜と肉団子の旨煮・卵の花の煮物・キャベツみそ汁(人参、大根)・パイナップル	ためきおにぎり お茶	478
29	水	お誕生会(ちゅーりっぷ、ゆり、すみれ組はお着のみ持たせてください)	おたのしみ	
30	木	和風ポトフ・七目納豆・ブロッコリーみそ汁(なめこ、長ねぎ)・キウイ	さつま芋の包み揚げ お茶	539