

きゅうしょくだより

H29年 11月発行

TEL 53-2500

恒久保育園

11月号



朝ごはんは良いことたくさん!!

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べると、体温が上がり、脳も活発に動きます。また、運動機能が上がったり、快便にもなりやすいと言われています。食べるとよいとされている物は、ご飯などの炭水化物と、卵などのたんぱく質、そして野菜や果物などのビタミン・ミネラルを含む食材です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



食べ物に感謝しよう♪

11月23日は勤労感謝の日です。本来、「新嘗祭(にいなめさい)」と言って収穫を祝う日とのこと。お米などが、きちんと実ってくれたこと、そして作ってくれる人に感謝し、美味しく頂きましょう。

献立表

曜	日	お昼	おやつ	未満児追加	備考	曜	日	お昼	おやつ	未満児追加	備考
月	6 20	チキンカレー きゅうりの酢の物 桃缶	牛乳 ウインナーボール	ごはん 牛乳 ビスコ		月	13 27	鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ トマト えのきの味噌汁	お茶 リゾット	ごはん 牛乳 梨	
火	7 21	魚の塩焼き ブロッコリー 卵入り卵の花炒め かぼちゃの味噌汁	ココアミルク オレンジ クッキー	ごはん ヨーグルト		火	14 28	魚のきのこあんかけ 野菜サラダ コーンスープ	ココアミルク 柿 丸ボーロ	ごはん ヨーグルト	
水	8 22	筑前煮 大根のサラダ かき玉汁	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 チーズ	8日 誕生会	水	1 15 29	すき焼き風煮 もやしの味噌汁 みかん	牛乳 卵サンドイッチ	ごはん 牛乳 せんべい	
木	9	魚のハワイアンソース ひじきの洋風サラダ オニオンスープ	牛乳 みかん かりんとう	パン 牛乳 コーンフレーク		木	2 16 30	もみじ揚げ ほうれん草の納豆和え かぶの味噌汁	ココアミルク チーズ サブレ	ごはん 牛乳 卵ボーロ	
金	10 24	けんちん汁 レバーの甘辛煮 ごま風味サラダ	牛乳 アップルケーキ	ごはん 牛乳 せんべい		金	17	大根の味噌煮 白菜のツナ和え お麩のすまし汁	牛乳 大学芋	ごはん 牛乳 りんご	
土	11 25	木の葉丼 甘酢きゃべつ 柿	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 お菓子		土	4	クリームスパゲティ ブロッコリーとコーン和え	牛乳 バナナ	パン 牛乳 お菓子	18日 秋の遠足 (お弁当の日)

<誕生会メニュー>

★おにぎり ☆鶏のからあげ 添え野菜(サラダ菜・トマト) ★かみかみサラダ ☆もやしスープ ★かぼちゃプリン

