



今月のお弁当の日は  
28日です。



秋から冬へとバトンタッチをするこの時期、1日の気温差が大きくなり、これからは温かい物や冬野菜が美味しい季節になります。また、気温の変化に合わせて衣服の調節をし、しっかり食べて十分に睡眠をとり体力をつけましょう。

11月24日は「和食」の日です。  
11(いい)2(にほん)4(しよく)の語呂合わせで「和食の日」と設定されています。和食の文化や大切さを子供達と再確認するきっかけにはいかがでしょうか。



**☆風邪をひかない食事☆**  
**《温かい食事》**  
 寒い日は温かい食べ物で体を温めましょう。  
**★ビタミンAたっぷりの食事**  
 ビタミンAはウイルスなどが侵入しやすい鼻やのど粘膜を強くする働きがあります。小松菜、ニラ、ほうれん草、レバーに多い。  
**★根菜類たっぷりの食事**  
 大根やごぼう、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物にすると良い。  
**★果物**  
 みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。



**免疫力を高めよう**  
 風邪をひいたり体調を崩したりする子供が増えています。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかり体を動かして遊び、たっぷり睡眠をとりましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。

**五穀豊穡**  
 穀物が豊かに実ることを表す「五穀豊」実りの季節である秋によく見かけます。五穀豊穡とは穀物の総称で、主要な5種類の穀物(米、麦、粟、きび、豆をさしています。



★今月のメニューより★

＜木の葉丼＞(幼児4人分)

\*薄く切ったちくわ、かまぼこ、ねぎを卵でとじたもので具材を舞い散る木の葉に見立てた近畿地方発祥の丼物です。

《材料》米(1合)・鶏肉(100g)・ちくわ(30g)・玉ねぎ(80g)・人参(20g)・干しシイタケ(20g)・ねぎ(10g)・卵(3個)・刻みのり(適量)

《調味料》砂糖(15g)・みりん(30g)・しょうゆ(30g)・だし汁(200cc)

《作り方》①具材(人参、鶏肉、玉ねぎ、ちくわ、干しシイタケ)をだし汁と調味料で煮る。

②具材が柔らかくなり、味も染みたらねぎを入れます。

③最後に溶き卵を入れて完全に火を通し、ご飯にかけ海苔をちらし出来上がりです。



令和5年 予定 献立



11月		主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
13	月	ごはん ポークカレー	お茶	牛乳
27		ひじきとチーズのサラダ みかん	プリン おかき	ビスコ
14	火	ごはん もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	お茶 クッキー カップヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
1	水	ごはん うま煮	牛乳	牛乳
15		ブロッコリーとコーンの和え物	ウインナー	バナナ
29	切り干し大根みそ汁	ボール		
2	木	ごはん 魚の西京焼き	牛乳	牛乳
16		洋風白和え	柿	チーズ
30	すまし汁	かりんとう		
17	金	ごはん けんちん汁 レバーの甘辛煮 春雨サラダ	牛乳 アップルケーキ	ヨーグルト
4	土	ごはん ちゃんぽん みかん	牛乳	牛乳
18		わかめときゅうりの酢の物	ミニパン	せんべい
6	月	ごはん すき焼き風煮	お茶	牛乳
20		もやしのみそ汁 オレンジ	リゾット	せんべい
7	火	ごはん 魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え チンゲン菜スープ	ミルク チーズ ビスケット	牛乳 コーンフレーク
8	水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮	牛乳	牛乳
22		マカロニサラダ パンプキンスープ	カレードースト	ビスコ
9	木	ごはん 魚の塩焼き ブロッコリー 卵の花炒め 白菜のみそ汁	お茶 大学芋	牛乳 チーズ
10	金	ごはん 大根のみそ煮	牛乳 リンゴ	ヨーグルト
24		ほうれん草の納豆和え かきたま汁	クラッカー	
11	土	ごはん 木の葉丼	牛乳 せんべい	牛乳
25		甘酢キャベツ	バナナ	卵ボーロ
誕生会	誕	きのこご飯 とんかつ ウインナー 和風スパゲティ かみかみサラダ 豆腐のみそ汁 みかん	牛乳 いちご スペシャル	牛乳 クッキー

