



日	献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1	水	ピザトースト さつま芋ポタージュ ウィンナーサラダ りんご	ぱりんこ 五平もち 牛乳
2	木	わかめごはん 麩みそ汁 鶏肉とさつま芋甘酢がらめ 三色和え グレープフルーツ	白い風船 りんごゼリー 鉄ウエハース
3	金	(祝日)	
4	土	(お弁当の日)	
5	日		
6	月	ゆかりごはん ワカメみそ汁 ミートボール キャベツごま和え パナナ	マリー コーンホットケーキ 牛乳
7	火	麦ごはん そうめん汁 さんま竜田揚げ ほうれん草お浸し オレンジ	味しらべ さつま芋ポッキー 牛乳
8	水	雑穀ごはん 大根みそ汁 豚しょうが焼き 春雨サラダ りんご	ビスコ ネギ焼き 牛乳
9	木	さつま芋ごはん おでん 小松菜ツナ和え グレープフルーツ	カルシウムせんべい スノーボールクッキー 牛乳
10	金	ロールパン 豆腐スープ オムレツ フレンチサラダ レバーカレー炒め みかん	星たべよ のりおむすび
11	土	和風パスタ さつま芋レーズンマヨ和え 果物 牛乳	白い風船 菓子
12	日		
13	月	コーンライス 具沢山スープ 鶏ハーフ焼き マカロニサラダ チーズ オレンジ	ぱりんこ さつま芋パイ 牛乳
14	火	麦ごはん 粕汁 さば香味焼き ごぼうサラダ 高野豆腐煮 りんご	クラッカー ブルーベリーケーキ 牛乳
15	水	炊き込みごはん さつま芋コロッケ レンコンしらす和え グレープフルーツ	味しらべ ハムサンド 牛乳
16	木	肉野菜みそラーメン ひじきサラダ パナナ 牛乳	白い風船 さつま芋おむすび
★17	金	ふりかけごはん きのことスープ 豆腐ハンバーグ コロコロサラダ みかん	五穀ビスケット まんじゅう 牛乳
18	土	チキンライス 白菜クリーム煮 さつま芋ごま和え 果物	カルシウムせんべい 菓子
19	日		
20	月	ジャムコッペパン トマトスープ 鶏マーマレード焼き さつま芋サラダ グレープフルーツ 牛乳	マリー ツナマヨおむすび
★21	火	赤飯 野菜スープ 鮭フライタルタルソース ブロッコリーサラダ みかん	星たべよ さつま芋ケーキ ココア
22	水	二色丼 さつま芋みそ汁 チンゲン菜酢の物 パナナ	味しらべ フランクフルト 牛乳
23	木	(祝日)	
24	金	カレーうどん さつま芋天ぷら ささみごまマヨ和え オレンジ 牛乳	白い風船 フルーチェ
25	土	(お弁当の日)	
26	日		
27	月	雑穀ごはん クリームシチュー チキンピカタ チンゲン菜ハムサラダ グレープフルー	ぱりんこ マシュマロサンド 牛乳
28	火	麦ごはん ごぼうスープ 焼きぎょうざ 水菜昆布和え レバーケチャップ煮 パナナ	五穀ビスケット さつま芋チップス 牛乳
29	水	きなこごはん かき玉汁 あじフライ 大根酢の物 みかん	味しらべ 野菜蒸しパン 牛乳
30	木	中華おこわ マーボー豆腐 ナムル りんご	白い風船 さつま芋あんトースト 牛乳

* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。



芋掘り遠足後なのでさつま芋を多く使っています。





行事食	
★17日(金)	収穫感謝祭
★21日(火)	お誕生会

一段と寒くなってきました。季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいで予防も大切ですが、栄養バランスの良い食事を心がけ、風邪に負けない身体作りをしましょう。

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- **身体をあたためるメニュー**…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- **身体をあたためる食品**…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



うれしい交か能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- **ハクサイ**…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- **ホウレンソウ**…鉄分が豊富
- **ダイコン**…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



10月にきく組でばら・ゆり組さんが掘ってくれたさつまいもを使ってクッキングを行いました。残念ながら全員そろってはいませんでした、楽しくクッキングを行うことが出来ました。

★つぶして丸めるという作業だけなので、子ども達も簡単に行う事ができます。

ご家庭でも一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



スイートポテト



◎ 材料(直径約4cm10個分) ◎

- ・ さつまいも . . . 400 g
- ・ バター . . . 20 g
- ・ 砂糖 . . . 30 g
- ・ バニラエッセンス . . . 適量

◎ 作り方 ◎

- ① 芋は皮をむき適度な大きなきり少し水にさらしやわらかくなるまで茹でる。
- ② 茹でた芋の水気をきり、熱いうちにつぶしていく。
- ③ バター・砂糖・エッセンスを加え、混ぜる様につぶす。
- ④ シートをひいた鉄板に形を整えた芋をのせオーブンで焼き目が付くまで焼く。

★園では、アルミカップを使って焼きました。