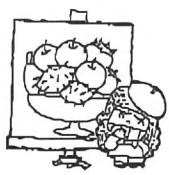
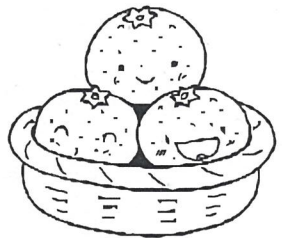


(令和4年)

11月の献立表

みのり保育園

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
	1 (わかめごはん) 松風火焼き もやしと油揚げのみそ汁 ポテトサラダ バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	2  親子 ふれあいがい (きりんぐみ) 《手作り弁当の日》 (牛乳) スキムミルク (卵) フルーツのヨーグルト和え	3 文化の日 	4 (ふりかけごはん) 魚の西京焼き 南瓜の味噌汁 キャバツの酢物 リンゴ (牛乳) スキムミルク おかし	5 焼きそば バナナ 《おかし》
7 (白ごはん) (さで身の石焼魚焼き) 洋風かき玉汁 ひじき・厚揚げ・ひたの味噌汁 かぼちゃの煮揚げ リンゴ (牛乳) スキムミルク (卵) ほうれん草とトマトのポーク	8 (ふりかけごはん) 魚生のもみじ焼き じゃが芋の味噌汁 野菜のおかか和え キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	9 (ツナ炒飯) ひじき炒め 卵スープ 77輪のきんぴら 煮豆 オレンジ (牛乳) スキムミルク (卵) バナナトースト	10 (白ごはん) 豚肉とごぼうの煮物 白菜の漬物 卵のマヨネーズ和え バナナ (牛乳) スキムミルク (卵) ゼリー	11 (ひじきごはん) 鶏の唐揚げ ふうのみそ汁 白和え リンゴ (牛乳) スキムミルク おかし	12 五目うどん キウイ 《おかし》
14 (大豆入りカレーライス) 玉ねぎのみそ汁 魚の煮付け (卵) 大豆入りカレー マカロニサラダ ステックごぼう みかん (牛乳) スキムミルク (卵) 南瓜のホットケーキ	15 (白ごはん) 根菜の五目煮 豆腐の漬物 三色おひたし バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	16 (ハムライス) 洋風卵とじ 玉ねぎの味噌汁 キャバツのみそ味噌汁 リンゴ (牛乳) スキムミルク (卵) ほうれん草とチーズのスパゲッティ	17 (炒飯) きのことたっぷり肉じゃが もやしと薄切のスープ まろくろけサラダ キウイ (牛乳) スキムミルク (卵) フォリン	18 (ふりかけごはん) 魚のさく揚げ 揚げ豆腐の味噌汁 もやしのナムル オレンジ (牛乳) スキムミルク おかし	19 ちゃんぽん リンゴ 《おかし》
21 (火曜日はみごはん) (じゃが芋の煮物) 豚汁 キャバツのサラダ 卵の煮物 みかん (牛乳) スキムミルク おかし	22 (白ごはん) おからの揚げボール キャバツの味噌汁 かみかみサラダ キウイ (牛乳) スキムミルク (卵) 小倉サンド	23 勤労感謝の日 	24 (ふりかけごはん) さつま芋と鶏肉の照り煮 大根の味噌汁 いりごのこ酢漬 煮豆 リンゴ (牛乳) スキムミルク (卵) ほうれん草とソーダ	25 (チキンライス) 魚のおかか煮 もやしスープ 切干大根のバンバンジー風 バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	26 もやしラーメン オレンジ 《おかし》
28 ひつまいもごはん 白菜のスープ 魚の竜田揚げ オーロラサラダ みかん (牛乳) スキムミルク (卵) ゼリーのクリームかけ	29 (ふりかけごはん) サクサつねにんなげ 豆腐の味噌汁 野菜のこま和え バナナ (牛乳) スキムミルク (卵) ミルクココア	30 (白ごはん) 高野豆腐と野菜の揚げ煮 チンゲン菜とわかめのスープ 中華風サラダ リンゴ (牛乳) スキムミルク (卵) いもむしパスタ			

免疫力を高めよう

吹く風も少しずつ冷たくなり、かぜをひいたり
 体調を崩したりする子どもが増えています。栄養
 バランスを考えた食事をし、風間はしっかり体を
 動かして遊び、たっぷりの睡眠を取りましょう。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。



よくかんで食べよう

石左右左と、順番によくかんで食べると、体
 にいいことがたくさんあります。あごの発育や
 虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっく
 り食べて満腹感を味わうことができたり、ホル
 モン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。
 食事に歯ごたえのある物を取り入れたり、ガム
 をかんだりして、無理なくかむ回数が増えるよう
 にしてみてもいいかもしれません。

