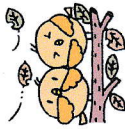




11月の給食だよ！



11月の献立表

曜日/日	未満児おやつ	副	食	3時のおやつ
月 1 15 29	牛乳 ウエハース	和風ポトフ ひじきとベーコンのサラダ		みかん・おさつスナック(1・15日) ミルク (29日) りんご・星たべせんべい
火 2 16 30(義)	お茶 アンパンマンせんべい	魚のピザ焼き 大根の味噌汁		ミルク フライドポテト
水 17	牛乳 チョコイス	ハニースパイシーチキン 盛り合わせサラダ	白菜スープ	りんご 星たべせんべい
木 4 18	バナナ	ハヤシライス かぶとりんごのサラダ		牛乳 パンブキン小倉ケーキ
金 5 19(井)	牛乳 ハーベスト	味噌おでん マカロニサラダ		ヨーグルトフルーツ添え
土 6 20	お茶 サッポロポテト	親子うどん みかん		牛乳 パン
月 8 22	お茶 マンナビスケット	きのこのチャウダー キャベツときゅうりの昆布和え		牛乳 お好み焼き(シーチキン)
火 9	牛乳 ハッピーターン	魚の西京焼き コールスローサラダ	えのきの味噌汁	ミルク バウムクーヘン
水 10(バ) 24	お茶 棒チーズ	豚肉と卵の中華風炒め もやしのナムル		バナナ ムーンライトクッキー
木 11 25	みかん	肉じゃが(カレー風味) 小松菜のサラダ風おひたし		牛乳 のりサンド
金 12 26	牛乳 まがりせんべい	魚のりんごソースかけ ブロッコリーの中華和え 豆腐の味噌汁		ミルク コーン卵焼き
土 13 27	りんご	焼きそば 野菜ジュース		牛乳 パン

*都合により献立を変更する場合があります。

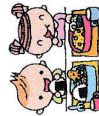
お誕生日会メニュー

11月30日(火)
鶏ごぼうご飯
チキンナゲット
スパゲティサラダ
かき玉汁・みかん
未満児：348kcal
以上児：449kcal

バйкиングメニュー

11月10日(水)
チキンライス
きのこのグラタン
グリーンサラダ
オニオンスープ
未満児：373kcal
以上児：481kcal

お弁当の日



11月19日(金)

体調管理をしっかりと

秋も本番。紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時期です。温かく栄養満点の食事を十分に摂って、病気に負けない体づくりに努めましょう。



“食育クイズ” Q. ビタミンCをいちばん多く含むでいる果物は？ ①いちご ②みかん ③柿

A. ③ 柿 1個で食事摂取基準で示されているビタミンCの1日の推奨摂取量 100mgを十分摂取することができます。「柿が赤くなれば、医者が必要なくなる」ということわざもあります。

令和3年11月1日
とほく認定こども園

おいしい行事食



10月のバイキングは、おばけのメニューで子ども達も嬉しそう。おばけのパンを見て思わずクスリ…と笑顔が。



“おばけカボチャ”にはさらに大きな笑いが起こります。でも、見た目と違ってとってもおいしいカボチャでした。



年長組が稲刈りに挑戦。初めて持つ鎌で慎重に刈り取っていきます。この後のお釜で炊いたご飯が楽しみです。



秋が旬の食べ物を何だろうボックスやシルエットで当てるクイズや実際に触り、匂いを嗅いだりして観察を楽しみました。



手洗いや食前後のあいさつなどの食事のマナーについて話し、箸の使い方について、スポンジボールを挟んで練習しました。