

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(日)				
2(月)	クラッカー	りんごのケーキ	魚のチーズ焼き 小松菜とれんこんのゴマ和え トマト 梨	
3(火)			<b>文化の日</b>	
4(水)	バナナ	肉まん	<b>園外保育</b>	
5(木)	せんべい	ポン・デ黒糖	八宝菜 ※大豆入り煮昆布 ※かえり 柿	
6(金)	ゼリー	牛肉きのごはん	お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮付け さつまいもの粉吹き りんご	玄米パン
7(土)	かりんとう	ヨーグルト・クッキー	のこのコスパゲティー オレンジ	
8(日)				
9(月)	サブレ	ツナ昆布ごはん	麻婆豆腐 里芋のごまマヨサラダ ※めざし みかん	
10(火)	オレンジ	大学いも	鮭の塩焼き 野菜の納豆和え チーズ 梨	
11(水)	プリン	南瓜スコーン	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ブロッコリー りんご	
12(木)	あられ	オレンジゼリー	まさご揚げ 野菜の梅肉和え トマト バナナ	
13(金)	クッキー	※かえりスナック	チーズ入り卵焼き ※ごぼうのきんぴら ブロッコリー みかん	豆乳パン
14(土)	クラッカー	メロンパン	ビビンバ <わかめスープ> バナナ	
15(日)				
16(月)	せんべい	利休白玉団子	魚のおろし煮 ほうれん草のごま和え 人参の甘煮 オレンジ	
17(火)	バナナ	スイートポテト	凍り豆腐のオランダ煮 もやしのナムル ※めざし りんご	
18(水)	チーズ	ショートケーキ 	★ハンバーガー フライドポテト ドレッシングサラダ ヤクルト みかん	
19(木)	ヨーグルト	りんごジャムサンド	魚の香草パン粉焼き ほうれん草の白和え トマト 柿	
20(金)	ポーロ	チョコチップクッキー	<大根入りシチュー> ひじきの炒め煮 ブロッコリー りんご	人参パン
21(土)	ビスケット	ゼリー・ラスク	肉うどん バナナ	
22(日)				
23(月)			<b>勤労感謝の日</b>	
24(火)	プレッツェル	クリームパン	筑前煮 青菜のごま和え ※ししゃも みかん	
25(水)	ビスケット	★しんちよきもち	厚揚げの中華煮 ひじきの華風和え ※かえり りんご	
26(木)	ウエハース	梅ちりおにぎり	さんまの竜田揚げ ※切昆布の当座煮 南瓜の甘煮 バナナ	
27(金)	ソーセージ	フルーツ・ヨーグルト	ピザ風卵焼き キャベツと竹輪のおかか和え 粉吹き芋 りんご	黒糖パン
28(土)	クッキー	チーズ・せんべい	さつま芋ときのこの炊き込みご飯 <味噌汁> みかん	
29(日)				
30(月)	おかき	牛乳もち	<秋野菜カレー> 小松菜の和え物 ウインナー バナナ	

<一口メモ> ※かみかみメニュー ★行事食 郷土料理 <汁物> ・都合により果物を変更する場合があります。

○11月の目標○

「食べ物の働きを知ろう！」

食べ物は、大きく3つの色に分けられます。  
バランスの良い食事になるように、3つの色をまんべんなく食べる事をこころがけましょう。

**赤色**  
血や肉、骨、歯を作る  
魚・肉・卵・豆

**黄色**  
エネルギーや力のもとになる  
ごはん・麺類

**緑色**  
体の調子を整える  
野菜・果物類

<おすすめメニュー>

★牛乳もち★

- (材料) 一人分  
牛乳50g 片栗粉7g 砂糖2g (きな粉4g 砂糖4g)  
(作り方)  
①きな粉ときな粉用砂糖を合わせておく。  
②牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ、木べらで絶えずかき混ぜながら火を通す。  
③固まってひとまとまりになってきたら火を止め、食べやすい大きさにちぎる。  
④①をかけたら出来上がり。

★26日のおやつ「おにぎり」は子どもたちがラップを使って作ります。  
具はひまわり組が漬けた梅干を使用します。  
毎年大好評です。(つくし組以上)