

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(月)	おかき	めんたいラスク	八宝菜 ※煮昆布 ※かえり オレンジ	
2(火)	サブレ	ひじきご飯	ピザ風卵焼き ごまじゃこサラダ ブロッコリー りんご	
3(水)			文化の日	
4(木)	かりんとう	ほうれん草入り黄粉団子	すき焼き風煮 わかめとカニカマの酢の物 ※めざし 柿	
5(金)	ゼリー	焼き芋	から揚げ ブロッコリー ポテトサラダ トマト みかん	ミルクパン
6(土)	あられ	メロンパン	のこのコスパゲティー パナナ	
7(日)				
8(月)	ウエハース	ソーダブレッド	千草焼き 里芋のごまマヨサラダ トマト みかん	
9(火)	せんべい	フレンチトースト	けんちん汁 ※切り昆布の当座煮 ソーセージ炒め キウイ	
10(水)	ヨーグルト	ナポリタン	玄米フレークチキン 野菜のナムル トマト パナナ	
11(木)	バナナ	★しんちよきもち	まさご揚げ 大根なます 人参の甘煮 りんご	
12(金)	ポーロ	ドーナツ	厚揚げの中華煮 ほうれん草のおかか和え 柿	
13(土)	ビスケット	プリン	ビビンバ わかめスープ みかん	
14(日)				
15(月)	みかん	パセリとチーズのスコーン	お好み焼き風卵焼き さつま芋の粉ふき 切り干し大根の煮物 りんご	
16(火)	クラッカー	りんごのクラフティー	筑前煮 小松菜のごま和え ウィナー 柿	
17(水)	ビスケット	スイートポテト	さんまの唐揚げ ※大豆入り煮昆布 味噌汁 みかん	
18(木)	あられ	竹輪の磯辺揚げ	チリコンカン ゆで卵 ほうれん草としめじのソテー キウイ	
19(金)	プリン	焼き大福	元気ナゲット ドレッシングサラダ スパゲティー オレンジ	人参パン
20(土)	せんべい	チーズ・クッキー	肉うどん パナナ	
21(日)				
22(月)	ポーロ	焼きそば	ツナじゃが 白菜の和え物 トマト りんご	
23(火)			勤労感謝の日	
24(水)	ウエハース	ショートケーキ 	◎そばろご飯 魚のフライタルタルソース 線キャベツ みかん	
25(木)	チーズ	梅ちりおにぎり	大根入りシチュー ※ししゃも 野菜ソテー キウイ	
26(金)	みかん	さつま芋まんじゅう	炒り卵の中華あんかけ マカロニサラダ ブロッコリー 柿	豆乳パン
27(土)	豆乳クッキー	クラッカー	さつま芋ときのこの炊き込みご飯 味噌汁 みかん	
28(日)				
29(月)	ウィナー	豆乳もち	魚の香草パン粉焼き さつま芋の甘煮 スノーサラダ りんご	
30(火)	黄粉おかき	チョコチップクッキー	豆腐のハンバーグ ひじきの華風和え トマト オレンジ	

<一口メモ> ※かみかみメニュー ★行事食 郷土料理 ◎バースデーランチ ・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！」

食べ物には、種類や量が違うさまざまな栄養が含まれていて、その働きから三つのグループに分ける事が出来ます。それぞれのグループから、色々な食べ物を選んで食べるとバランスの良い食事になります。

- 赤のグループ 血や肉や骨を作る
(魚・肉・大豆・牛乳・海藻など)
- 黄のグループ 熱や力のもとになる食品
(ごはん・パン・いもなど)
- 緑のグループ 体の調子を整える食品
(野菜・果物・きのこなど)

<おすすめメニュー>

★しんちよきもち★

(材料) 一人分
さつまいも35g 薄力粉9g 塩0.2g あんこ25g
ベーキングパウダー少々

(作り方)

- ①さつま芋は、適当な大きさに切って水にさらし、ゆがいてつぶす。
- ②①に薄力粉と塩を加えて耳たぶぐらいの硬さにこねる。
- ③あんこを等分しておく。
- ④②であんこを包み、10分間蒸す。

★25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)