

## ちゃいるどベーす / IDEKITA 11月 予定献立表

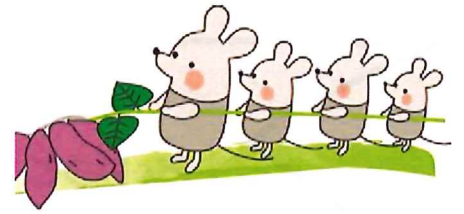
月	火	水	木	金 1	土 2
				お茶 ビスコ	お茶 せんべい
				ご飯 秋のかき揚げ ブロッコリーサラダ トマト 厚揚げのみそ汁	ねぎ塩丼 野菜の昆布和え 果実
				牛乳 ピザ風トースト	ヨーグルト
4	5	6	7	8	9
	お茶 あられ	牛乳 ポーロ	お茶 ちりめん	牛乳 せんべい	お茶 お菓子
<b>振替休日</b>	ご飯(パン) シチュー ちりめんの和え物 果実	ご飯 魚のおろし煮 スパゲティーサラダ トマト 野菜スープ	ご飯 手作りチキンナゲット 大根の酢の物 里芋のみそ汁 果実	ハヤシライス 小松菜の和え物 果実	スパゲティーミート 卵スープ チーズ
	牛乳 揚げパン	お茶 お好み焼き	牛乳 じゃこトースト	牛乳 お麩のラスク	お茶 パン
11	12	13	14(わくわく)	15	16
お茶 せんべい	豆乳 ウエハース	牛乳 コーンフレーク	お茶 クッキー	牛乳 ビスコ	お茶 お菓子
ご飯 鶏肉の照り焼き ひじき炒め 玉ねぎのみそ汁 果実	ご飯 魚のマヨ焼き ほうれん草の和え物 しいたけお汁 果実	ご飯 チャブチェ ナムル トマト わかめのお汁	カレーピラフ 魚のチーズ風味フライ 茹でブロッコリー トマト 汁ビーフン 果実	ご飯 チキンカツ ひじきサラダ コーンスープ 果実	ちゃんぽん 厚揚げの甘煮 果実
お茶 牛乳もち	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	お茶 カレードック	わくわくおやつ	牛乳 フライドポテト	お茶 パン
18	19	20	21	22	23
お茶 おにぎり	牛乳 ふかし芋	豆乳 サブレ	牛乳 ちりめん	牛乳 パン	
親子うどん ちくわの磯辺揚げ 果実	ご飯 魚のかば焼き かみかみサラダ トマト 油揚げのみそ汁	ご飯 鶏の香味焼き マカロニサラダ けんちん汁 果実	お弁当日	ご飯 魚の香草焼き 千切り大根のサラダ トマト かきたま汁	<b>勤労感謝の日</b>
牛乳 手作りパン	お茶 ぜんざい	牛乳 じゃこトースト	ゼリー	牛乳 手作りクッキー	
25	26	27	28	29	30
牛乳 パン	牛乳 コーンフレーク	牛乳 せんべい	豆乳 ビスケット	豆乳 パン	お茶 せんべい
ご飯 おでん 胡麻和え 果実	ご飯 魚のみそ煮 ハム入りサラダ トマト きのこのお汁	ご飯 肉じゃが 大根サラダ もやしのみそ汁 果実	ご飯 魚の照り焼き 三色なます トマト 豆腐のお汁	ご飯 ミートローフ かぼちゃのサラダ 小松菜のみそ汁 果実	牛丼 えのきのみそ汁 果実
牛乳 卵サンド	お茶 さつま芋ドーナツ	牛乳 チーズ蒸しパン	フルーツヨーグルト	牛乳 ポテト餅	お茶 クッキー

☆トマトはゆむきして提供しています。また食べやすい大きさにして提供しています。

お弁当は16ヶ月からになっています。よろしくお願いたします。



# 食育だより



## ☆感謝の気持ち

『いただきます』『ごちそうさま』は、食事に  
 かかせないあいさつです。『いただきます』には、  
 いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、  
 『ごちそうさま』は、食事を用意するために『馳走』して  
 （走り回って）食材を集めるようすからきた言葉のようです。  
 野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の  
 努力があります。感謝していただきましょう。

いただきます



よくかんでたべましょう！

## 11月8日は「いいはのひ」

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の  
 予防になります。また、子どもの頃から  
 よくかんで食べる習慣を身につけておくと、  
 将来の歯や口の健康にもつながります。  
 かみごたえのあるものを食べて、  
 よくかむ習慣をつけましょう。

## ☆ぼんびさん食育活動☆

お買い物体験をしました！自分で好きなお菓子をえらんで、レジでお金のやりとりもできました。  
 野菜を見たり、魚を見たり、お肉を見たりとお店の中を見てまわりました。  
 その日はカジキマグロの魚を見せてくれましたよ。



## ☆食事で免疫力・体力アップ！

冬はインフルエンザなどの感染症が  
 流行する季節です。体をあたためる料理で  
 体温をあげましょう。

### ☆免疫力アップ

- ・ビタミン・ミネラルの多い食材  
 緑黄色野菜や果物

### ☆体力をつける

- ・発酵食品  
 納豆・みそ・ヨーグルト



## ☆じゃりパンのレシピ☆

\*ロールパンにはさんでも美味しいですよ。

### 『材料』

- ・サンドイッチパン・・・4枚
- ・グラニュー糖・・・20g
- ・バター・・・10g

### 『作り方』

- ・バターを少しやわらかくし、  
 その中にグラニュー糖を入れて  
 練り合せ、パンにぬれば完成です。