



令和5年

11月きゅうしょくだよ!



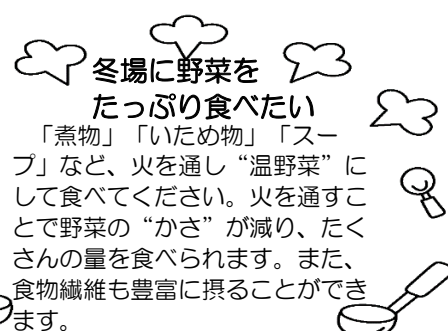
◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	水	海老天ご飯・ポークビーンズ・オレンジ・油揚げのみそ汁	◎オレンジケーキ ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
2	木	パン・かき揚げうどん・ブロッコリーサラダ・バナナ	・チーズあられ ・ココアミルク	・白せんべい ・牛乳
3	金	文化の日		
4	土	枝豆と塩昆布のご飯・青菜とウィンナーのソテー・みかん・えのきのすまし汁	・サンドクラッカー	・ビスケット
6	月	お弁当	・保護者会	・せんべい
7	火	ご飯・八宝菜・シューマイ・りんご・コーンわかめスープ	◎スコーン ・牛乳	・ウエハース ・牛乳
8	水	パン・鮭とほうれん草のクリームスパゲティ・和風サラダ・オレンジ	◎豆乳ドーナツ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
9	木	ふりかけご飯・お好み揚げ・千キャベツ・バナナ・大根のみそ汁	・ベジタべる ・いちごミルク	・ポーロ ・牛乳
10	金	パン・ワンタンスープ・レーズンサラダ・オレンジ	・おととと ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
11	土	焼きそば・ギョーザ・みかん・ポパイスープ	・さやえんどうスナック	・せんべい
13	月	菜めし・ツナじゃが・白菜のり和え・バナナ・けんちんみそ汁	◎お麩ラスク ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
14	火	パン・豆腐ハンバーグ・ツナサラダ・オレンジ・かぼちゃとしめじのシチュー	◎ジャムサンド ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
15	水	ちらし寿司・鶏のから揚げ・三色ごま和え・みかん・焼き麩のすまし汁	◎芋きんとん	・ウエハース ・牛乳
16	木	ご飯・さばのみそ煮・切り干し大根の煮物・オレンジ・卵入りみそ汁	・せんべい ・ミルク	・白せんべい
17	金	コロケカレーライス・チーズ入り野菜サラダ・りんご	・サッポロポテト ・バナナミルク	・ポーロ ・ミルク
18	土	卵チャーハン・野菜サラダ・みかん・コーンわかめスープ	・ミニドーナツ	・ビスケット
20	月	三色丼・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・具沢山みそ汁	◎スイートポテト ・牛乳	・せんべい ・牛乳
21	火	里芋と卵のご飯・大根とツナの煮物・バナナ・キャベツのみそ汁	・ポテトチップス ・いちごミルク	・白せんべい ・牛乳
22	水	ご飯・野菜入り納豆・鮭のきのこソース・オレンジ・わかめスープ	◎のりじゃこトースト ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
23	木	勤労感謝の日		
24	金	鮭ごまご飯・ポパイサラダ・りんご・豚汁	・えびせん ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
25	土	焼きうどん・キャベツとコーンのサラダ・みかん・豆腐のみそ汁	・パウムクーヘン	・せんべい
27	月	パン・魚フライりんごソース・千キャベツ・みかん・具沢山豆乳スープ	◎卵と塩昆布のおにぎり	・クラッカー ・ミルク
28	火	ツナとはんぺんのご飯・かぼちゃのそぼろ煮・バナナ・のっぺい汁	◎ももケーキ ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
29	水	エビピラフ・じゃが芋とごぼうのサラダ・みかん・オニオンスープ	・ごまビス ・ミルク	・ウエハース ・牛乳
30	木	パン・ミートボールのトマトスパゲティ・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁	◎じゃが芋餅 ・牛乳	・ポーロ ・牛乳



寒くなってきました

寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは暖かいものや冬野菜がおいしい季節になります。すみれ楽園の給食でもおいしい冬野菜をたくさん取り入れていきたいと思います。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。

11月8日は「いい歯の日」です

乳歯は、むし歯になりやすく進行も早いと言われてます。よく噛んで食べることや習慣的に歯磨きを行う事で子供たちが意識できるように声掛けしてあげてくださいね。

＜咀嚼の役割について＞

- 味覚の発達 薄味でもおいしく感じられます。
- 消化を助ける 噛むことで脳を刺激します。
- 歯並びをよくする 顎の発達を促します。
- 言葉の発音がはっきりする 噛むことで口周りの筋力のバランスが付きまます。



★0歳児：11/17のカレーライスは、豚肉と野菜の煮物に変更します。
★未満児：11/7のスコーンは、チョコチップがはいりません。11/9のお好み揚げは、イカが入らないかき揚げに変更します。