



11月 給食だよ!

いおうほいくえん

11月の目標 感染症に気をつけよう

肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になっていきます。体の温まる根野菜を食べ、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。



10月にひまわり・ばらば組さんがパン作りをしました!!

今回は形を成形するだけだったので、どんな材料だろう? どうやってできているのだろう? と疑問に思ったのでは...? 今回はパンを作る工程から見て疑問も解決!! 個性豊かなパンが出来上がり子どもたちも満足そうでした。



真剣に作る姿や美味しそうに食べている姿をみると、私たちもうれしいです♪

ふわふわで
美味しい~!!



~体を強くする3つのポイント~

- ①早寝早起きを心がける
→朝起きたらまずは太陽の光を浴びよう♪
- ②三食しっかり食べる
→食事は生活リズムの基本です。特に朝ご飯をしっかり食べましょう! パンよりごはんがおすすめです♪
- ③日中は体を動かす時間を作る
→たくさん体を動かすと程よい疲労感によりぐっすり眠ることができます♪



この3つを心掛け、これからの寒さに強い体を作りましょう!!

おしらせ

6日(水)ひまわり・ばら組 クッキング

今回は子どもたちが収穫した芋を使い「スイートポテト」を作ります!
秋の味覚を思う存分堪能している子どもたちです♪
エフロン・三角巾の準備をよろしく
お願いします。

11月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	金	カレイのみりん焼き・マカロニサラダ・けんちん汁・黄桃缶	ソーセージ	★きな粉おふラスク
2	土	醤油ラーメン・チャーハン・バナナ	鉄ウエハース	アンパンマンソフトせんべい
5	火	ビーフシチュー・ブロッコリーのドレッシングかけ・トマト・パイン缶	カルシウムせんべい	★米粉のツナパン
6	水	鯖の塩焼き・チーズ納豆・コンソメスープ・りんご 	バナナ	★スイートポテト
7	木	ひじきと人参の混ぜご飯・とんかつ・春雨サラダ・豆腐のお吸い物・みかん缶	ミレービスケット	ゼリー・せんべい
8	金	鮭のバター焼き・ほうれん草の白和え・きのこの味噌汁・キウイ	カルシウムウエハース	★チーズ蒸しパン
9	土	きつねうどん・若菜ごはん・黄桃缶	棒チーズ	さやえんどう
11	月	鶏肉のネギソースかけ・さつま芋のサラダ・卵のスープ・バナナ	りんご	★クッキー
12	火	白身魚のピザ風焼き・梅納豆・玉ねぎの味噌汁・パイン缶	ヨーグルト	★おにぎり
13	水	スタミナ焼き肉・チョレギサラダ・わかめのお吸い物・りんご	ハーベスト	★ハニーチーズサンド
14	木	竹輪の磯辺焼き・こっぴなます・きのこスープ・みかん缶	バームクーヘン	★ももヨーグルト
15	金	八宝菜・ブロッコリーのおかか和え・トマト・キウイ	いりこ	★米粉のチーズサブレ風
16	土	和風パスタ・ロールパン・パイン缶 	カルシウムせんべい	こつぶっこ
18	月	鯖のごまみそ焼き・グリーンサラダ・卵豆腐のお吸い物・オレンジ	鉄ウエハース	★バナナケーキ
19	火	タンドリーチキン・じゃこ納豆・さつま芋の味噌汁・黄桃缶	棒チーズ	★リッツサンド
20	水	ふくさ卵・バンサンスー・白菜のスープ・りんご	カルシウムウエハース	ボルガ
21	木	肉じゃが・きゅうりのゆかり和え・トマト・みかん缶	ミレービスケット	★フルーチェ
22	金	鮭の焼きびたし・金平ごぼう・薄揚げの味噌汁・キウイ	バナナ	★ココア蒸しパン
25	月	ブルコギチャブチェ・キャベツの胡麻マヨサラダ・もやしのスープ・黄桃缶	りんご	コーンフレーク
26	火	白身魚のピカタ・かぼちゃのおかか和え・そうめんのお吸い物・バナナ	ヨーグルト	★米粉のバスクチーズケーキ風
27	水	とり天・カリカリ納豆・わかめの味噌汁・パイン缶	ハーベスト	★ほうれん草団子
28	木	鯖のカレー焼き・野菜炒め・春雨のスープ・りんご	いりこ	★ホットケーキ
29	金	クリームシチュー・きゅうりの胡麻和え・トマト・キウイ	バームクーヘン	★シリアルおこし
30	土	 発表会 		

すみれ・もも組の飲み物は(月・水・金)牛乳(火・木)スキムミルク、たんぼ組以上はスキムミルクです。
誕生会です。
新メニューです。
クッキングです。
★は手作りおやつです。