



11がつ ころすぐみのかんたて



R3.11.1 認定こども園しんよこえ

寒くなって、風邪をひきやすい時期になりました。

寒さに負けない強い体をつくるために、季節の野菜、肉、魚、大豆製品、きのこ、海藻をバランスよく取り入れ、ころす組の子ども達にも食べやすい料理にしていきたいと思います。

根野菜（大根、かぶ、人参など）をコトコトとやわらかく煮た物や汁物は子ども達にも人気があり、体も温まるのでおすすめです。

* バランスの良い食事の合言葉 *

- ま まめ（豆、豆製品）
- ご ごま
- わ わかめ（海藻）
- や やさい
- さ さかな
- し しいたけ（きのこ）
- い いも

げつ	か	すい	もく	きん
1日 ・ 麩とじゃがいもの煮物 ・ 青菜のおひたし ・ キャベツのみそ汁 ☆スイートポテト	2日 ・ 魚の蒸し焼き ・ 焼きさつまいも ・ ブロccoliと人参の和え物 ・ えのきのすまし汁	3日 文化の日	4日 ・ 魚のムニエル ・ 青菜のきのこ和え ・ かぼちゃの煮物 ・ 厚揚げのみそ汁	5日 ・ 鶏すき ・ いんげんのごま和え ・ 豆腐のすまし汁
8日 ・ 手づくりがんものあんかけ ・ おひたし ・ じゃがいものみそ汁	9日 ・ 魚の塩こうじ焼き ・ 青菜のごま和え ・ 焼きさつまいも ・ 豆腐のすまし汁	10日 ・ 鶏ささみのうすくずあん ・ かぼちゃと人参の煮物 ・ 茹でブロッコリー ・ 白菜のみそ汁	11日 ・ 大根と厚揚げの煮物 ・ おひたし ・ きのこのみそ汁	12日 ・ 魚の照り焼き ・ さつまいもとうす揚げの煮物 ・ 茹でブロッコリー ・ キャベツのスープ
15日 ・ 煮魚 ・ 青菜の納豆和え ・ 白菜のみそ汁	16日 ・ 鶏じゃが ・ 茹でブロッコリー ・ 大根とうす揚げのみそ汁	17日 ・ 白身魚の塩焼き ・ 茹でさつまいも ・ 青菜のおひたし ・ 豆腐のみそ汁	18日 ・ 鶏団子とかぼちゃの煮物 ・ 玉ねぎとじゃがいものすまし汁	19日 ・ 鮭のきのこあんかけ ・ じゃが芋とブロッコリーのごま和え ・ わかめのすまし汁
22日 ・ 魚のムニエル ・ 青菜のおひたし ・ 茹でさつまいも ・ きのこのすまし汁	23日 勤労感謝の日	24日 ・ 鮭のごま焼き ・ 焼きかぼちゃ ・ キャベツの煮浸し ・ 麩のすまし汁	25日 ・ れん根のハンバーグ ・ じゃが芋といんげんの和え物 ・ うす揚げのみそ汁	26日 ・ 厚揚げとひき肉の煮物 ・ 茹でブロッコリー ・ 白菜のみそ汁
29日 ・ かぶと鶏肉の豆乳煮 ・ 茹でブロッコリー ・ わかめのみそ汁	30日 ・ 魚の蒸し焼き ・ ふかしいも ・ 青菜のおひたし ・ キャベツのスープ	* 行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		

