



## 風邪をひかない食事

風邪をひかないようにするには、睡眠と栄養をしっかりとって、疲れないようにする事が大事です。バランスの良い食事、体調を整えましょう。

**タンパク質**  
筋肉や血のもととなり、体を温める。  
肉・魚・大豆製品

**ビタミンC**  
免疫力を強くする働き。  
ブロッコリー・みかん

**ビタミンA**  
鼻やのどの粘膜を強くする働き。  
レバー・ほうれん草・人参

## 根菜たっぷりさつま汁

材料) 4人分

- 豚肉 20g
- さつま芋 50g
- 人参 20g
- ごぼう 20g
- ねぎ 5g
- 豆腐 1/4丁
- 油揚げ 1枚
- いりこ 30g
- みそ 大さじ1と1/2



- ① さつま芋は1cm、人参は5mm程度のいちょう切りにする。ごぼうは斜め切り、豆腐、油揚げは食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ ②のだし汁の中に人参、ごぼう、豚肉を入れ煮る。しばらくしてさつま芋を入れ、野菜に火が通ったら、豆腐、油揚げを入れる。



根菜には、体を温めてくれる効果があるよ！

## 11月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
新年度入所受付開始	1	金	ひじき炒め、大豆サラダ、みそ汁、果実	お好み焼き お茶	せんべい お茶	ご飯
	2	土	親子うどん、野菜の和え物、果実	パン 牛乳	ゼリー	うどん
文化の日	3	日				
振替休日	4	月				
	5	火	クリームシチュー、鶏肉のマーマレード焼き 和え物、果実	焼きおにぎり お茶	あられ お茶	パン
	6	水	すき焼き風、酢の物、みそ汁、果実	フレンチトースト ミルク	かえり お茶	ご飯
	7	木	魚の甘酢野菜あんかけ、マカロニサラダ 野菜スープ	ココアバー 牛乳	ポーロ 牛乳	ご飯
わくわくふれあい会リハーサル(5歳児) わくわくふれあい会前日準備	8	金	ハヤシライス、トマトサラダ、果実	ヨーグルト	クラッカー お茶	ご飯
わくわくふれあい会 (waiwaiアリーナ)	9	土	わくわくふれあい会			
	10	日				
	11	月	香味揚げ、ほうれん草のサラダ、もずくスープ、 果実	ココアプリン	ビスケット 豆乳	ご飯
	12	火	魚のピザ風焼き、ひじきとツナのサラダ 根菜汁、果実	大学芋 牛乳	クッキー お茶	ご飯
	13	水	チャプチェ、バンバンジー、わかめスープ	千切大根もち お茶	コーンフレーク 牛乳	ご飯
英語教室(3・4・5歳児)	14	木	魚のアングリーズ、白和え、けんちん汁、果実	かぼちゃ蒸しパン ミルク	ウエハース 豆乳	ご飯
入所手続き書類締め切り日	15	金	筑前煮、さつま芋サラダ、みそ汁、果実	豆乳もち ミルク	ちりめん 牛乳	ご飯
	16	土	ブルコギ丼、胡瓜のたたき、果実	パン 牛乳	アップル ジュース	ご飯
	17	日				
	18	月	メヒカリのかば焼き、拌三絲、豚汁、果実	豆腐ケーキ 牛乳	ブリッツ 牛乳	ご飯
リトミック教室(1・2歳児)	19	火	おでん、胡麻和え、果実	フルーツヨーグルト	あられ お茶	ご飯
	20	水	鮭のきのこソース、千切り大根の中華風サラダ みそ汁	コーンフレーククッキー 牛乳	かえり お茶	ご飯
英語教室(3・4・5歳児)	21	木	ミートローフ、海藻サラダ、チンゲン菜のスープ 果実	芋ぜんざい	サブレ 豆乳	パン
お楽しみ会	22	金	ごぼうと牛肉の炊き込みごはん、えびフライ ゆで野菜、すまし汁、果実	シュークリーム 牛乳	ビスコ 牛乳	ご飯
勤労感謝の日	23	土				
	24	日				
	25	月	ポークビーンズ、ドレッシングサラダ コーンスープ、果実	フルーツサンド ミルク	ビスコ お茶	ご飯
	26	火	魚のもみじ焼き、カラフルサラダ、きのこ汁 果実	ひじきと桜海老のおにぎり お茶	リッツ 牛乳	ご飯
太陽スポーツ教室 (3・4・5歳児)	27	水	かぼちゃのそぼろ煮、大根サラダ、味噌汁、果実	チーズ蒸しパン ミルク	Caせんべい お茶	ご飯
消防署見学(5歳児)	28	木	魚の煮付け、スパゲティサラダ、すまし汁 果実	お麩のラスク、牛乳	ビスケット 豆乳	ご飯
弁当日 愛宕山ハイキング(3・4・5歳児)	29	金	※お弁当の準備をお願いします。	パンナコッタ	ちりめん 牛乳	
	30	土	コーン入りラーメン、ナムル、果実	パン 牛乳	飲むヨーグルト	中華麺

\* 11月分の保育料給食費等口座振替は、11月25日(月)です。前日営業日までのご確認をお願いします。  
\* 水筒は、軽いもの(プラスチック製)をご準備ください。水筒の中は常温の水、またはお茶を入れてください。