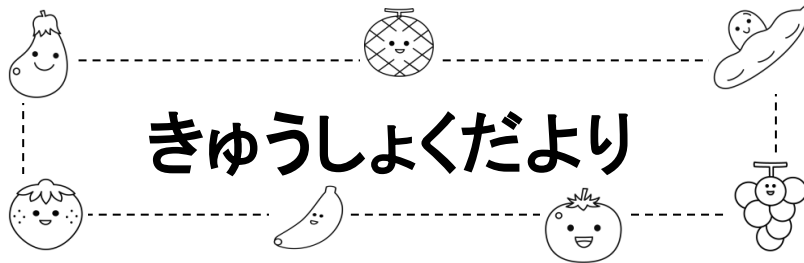




11月

きゅうしょくだより



旭ヶ丘こども園

令和元年

月	火	水	木	金	土
◎毎日、果物がつきます。 ◎(土)はおにぎりの日です。(3・4・5歳児) ◎手作りお弁当は、3・4・5歳児です。			予定献立	1 <手作り弁当> ほうれん草と ウインナーのソテー ポテトサラダ みそ汁(なめこ・豆腐)	2 鶏レバー肉団子 野菜サラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)
			10時のおやつ(未満時)	りんごジュース	牛乳
			3時のおやつ(全園児)	麦茶 五平餅	牛乳 せんべい
4 <振替休日>	5 根菜カレー 和風サラダ もずくスープ 牛乳 フルーツヨーグルト	6 ポークケチャップ 小松菜のサラダ みそ汁(白菜・ふのり) 飲むヨーグルト 麦茶 揚げたこ焼き	7 和風きのご pasta ブロッコリーと 卵のサラダ わかめスープ 野菜ジュース 牛乳 やみつきトースト	8 ししゃもの唐揚げ 引き昆布の煮物 豚汁 りんごジュース スキムミルク 今川焼き	9 ゴマだれ肉団子 スパサラダ みそ汁(大根・人参) 牛乳 りんごジュース せんべい
	11 バラ大根 イカとわかめの 酢味噌和え みそ汁(キャベツ・えのき) 野菜ジュース スキムミルク チーズケーキバー	12 ビビンバ丼 ちくわとツナの マヨ和え ニラ玉スープ 牛乳 麦茶 フライドポテト	13 蓮根ハンバーグ マカロニサラダ キャベツと卵のスープ 飲むヨーグルト 麦茶 きなこマカロニ	14 きつねうどん さつま芋のレモン煮 かぶの浅漬け 野菜ジュース 牛乳 デニッシュパン	15 <七五三誕生会> 赤飯 鶏の唐揚げ 茶碗蒸し お吸い物 りんごジュース ヨーグルトムース
18 筑前煮 白菜の和風サラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 野菜ジュース スキムミルク バナナスコーン	19 鶏みそそぼろ丼 キャベツと ハムのサラダ 五目みそ汁 牛乳 フルーチェ	20 ポークケチャップ 小松菜のサラダ みそ汁(白菜・ふのり) 飲むヨーグルト 牛乳 ゴマクッキー	21 あんかけ焼そば 大根サラダ もずくスープ 野菜ジュース スキムミルク ジャムサンド	22 タラのチーズフライ ポテトサラダ 貝沢山だし活スープ りんごジュース 麦茶 ピザまん	23 <勤労感謝の日>
25 バラ大根 イカとわかめの 酢味噌和え みそ汁(キャベツ・えのき) 野菜ジュース スキムミルク ホットケーキ	26 親子丼 小松菜とツナの和え物 みそ汁(わかめ・豆腐) 牛乳 牛乳 あんドーナツ	27 蓮根ハンバーグ マカロニサラダ キャベツと卵のスープ 飲むヨーグルト 麦茶 ゆべし	28 カレーうどん シーザーサラダ 野菜ジュース 麦茶 おにぎり	29 鯖の竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 冬野菜のスープ りんごジュース 牛乳 ココアドック	



誕生会 11月15日



手作り弁当 11月 1日



みかんのおいしい季節です



日本の代表的な冬の果物「みかん」。ビタミンCが豊富で、肌荒れやかぜの予防に効果的です。また近年では、強い抗酸化作用があり細胞を癌がん性物質から保護するといわれ、注目されています。おいしいみかんを見分けるには、へたの切り口が小さく、皮に張りやつやがあって重みのある物を選ぶのがポイント。果皮が薄く軟らかい方が甘いといわれています。お子さんと一緒に、おいしいみかんを選んでみてください。

