

月	火	水	木	金	土	給食日より
	1 豆乳、カルシウムせんべい けんちんうどん がんもの含め煮 キャベツの昆布和え バナナ 小魚 牛乳、菜めしご飯、スルメ	2 本門寺遠足 牛乳、クッキー 豚肉丼 きゅうりの胡麻酢和え 柿 じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳、シュガートースト	3 文化の日	4 牛乳、ビスケット バターロール タンドリーチキン レタスとトマトのサラダ りんご コーンスープ 牛乳、すいとん汁	5 牛乳、塩せんべい 和風カレーライス 海藻サラダ みかん ほうれん草スープ 牛乳、バナナマフィン	<b>旬を大切に!!</b> 寒い季節になってきました。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、旬の根野菜などでしっかり体を温め、体温の低下や乾燥に備えることが大切です。 <b>《この時季の旬な食材》</b> ・小松菜                      ・ほうれん草 ・ごぼう                     ・人参 ・かぶ                         ・ねぎ ・白菜                         ・鮭 ・大根                         ・マグロ ・れんこん                    ・カニ ・里芋                         ・いわし
	7 牛乳、カルシウムせんべい ポークライス 白菜とハムのサラダ オレンジ トマトスープ 牛乳、そうめんチャンプルー	8 焼き芋 食パン(ジャム) ブロccoliの梅肉和え みかん 具だくさん豚汁 牛乳、クラッカー、りんご	9 牛乳、クッキー あんかけ焼きそば カリカリきゅうり バナナ ハンペンスープ 牛乳、きな粉蒸しパン	10 豆乳、ビスケット ご飯 煮魚 小松菜と竹輪の和え物 ミニトマト 梨 味噌汁(キャベツ、生揚げ) 牛乳、じゃがお焼き	11 牛乳、小魚せんべい バターロール 鶏のから揚げ パプリカサラダ りんご かぶとベーコンのスープ 牛乳、ふりかけ海苔巻き、スルメ	
14 牛乳、せんべい ご飯 豚肉と高野豆腐のうま煮 ブロccoliの海苔和え オレンジ 味噌汁(白菜、油揚げ) 牛乳、マカロニソテー	15 豆乳、小魚せんべい ちらし寿司 鶏の味噌焼き ほうれん草のごま和え りんご 澄まし汁(花麩、三つ葉) 麦茶、プリンパフェ	16 牛乳、ビスケット 醤油ラーメン 青梗菜の中華和え バナナ 小魚 牛乳、ツナとチーズの混ぜご飯 スルメ	17 誕生 日 会 豆乳、塩せんべい バターロール カップケーキハンバーグ フレンチサラダ みかん マッシュルームスープ 牛乳、お楽しみケーキ	18 牛乳、クッキー ご飯 魚の香味揚げ 水菜と蓮根の和え物 ミニトマト 柿 五味味噌汁 牛乳、干し芋、みかん	19 牛乳、カルシウムせんべい ポークビーンズライス ヨーグルトサラダ りんご ポテトスープ 牛乳、パンかりんどう	
21 牛乳、ビスケット 鶏とひじきの炊き込みご飯 ウインナー 小松菜のおかかマヨ和え 柿 味噌汁(もやし、豆腐) 牛乳、あんこの包み焼き	22 豆乳、塩せんべい 食パン(ジャム) ホワイトシチュー レーズンサラダ りんご 小魚 麦茶、おかめうどん	23 勤労感謝の日	24 豆乳、小魚せんべい スパゲティーナポリタン キャロットサラダ バナナ チキンスープ 牛乳、きんぴらおにぎり、スルメ	25 牛乳、カルシウムせんべい わかめご飯 ぶり大根の煮物 ブロccoliのピーナッツ和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(かぼちゃ、葱) 牛乳、ロックビスケット	26 牛乳、クッキー ご飯 春巻き 白菜ナムル みかん かき玉スープ 牛乳、ゼリー、せんべい	
28 牛乳、塩せんべい ご飯 魚の南部焼き 青梗菜の和え物 ミニトマト 柿 さつま芋と刻み昆布の味噌汁 牛乳、レモンラスク	29 豆乳、カルシウムせんべい バターロール ゆで豚の甘味噌和え 水菜とコーンのサラダ オレンジ オイスタースープ 牛乳、そばろご飯、スルメ	30 牛乳、クッキー ハヤシライス 豆腐サラダ りんご 小魚 牛乳、ジャムクッキー				<b>『もったいない』</b> この語源は、物のあるべき姿を意味し、命や物を大切にしようという心を表しています。 食べ物は、人が生きるために自然が与えてくれた恵みです。また、食べ物は、作る人、運ぶ人、売る人など、多くの人たちによって私たちの手元に届けられます。その食べ物を無駄にするなんて、本当に「もったいない」ことだと思います。この「もったいない」という言葉は外国語には同じ意味の言葉はなく、現在世界でも注目される言葉になりつつあります。ですから、私たちもこの言葉を、今一度考え食べ物や資源を大切にしていっていかなくてはならないでしょうか。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均：3歳以上児/エネルギー591kcal タンパク質22.8g 3歳未満児/エネルギー502kcal タンパク質19.4g