

日	曜	主食	副食 共通	おやつ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	月	ご飯	さんまの唐揚げ ほうれん草の白和え パイナップル 卵スープ	牛乳 ポテトチップス	牛乳★バナナケーキ
2	火	ご飯	古里コロッケ 線キャベツ ミニトマト みかん きのことスープ	牛乳 バナナ	牛乳★かぼちゃクッキー
4	木	ご飯	鮭の幽庵焼き さつま芋サラダ 梨 かぶの味噌汁	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳★そのぎ茶スコーン
5	金	(未満児のみ) ご飯	鶏肉の甘辛揚げ ほうれん草ともやしのナムル みかん わかめスープ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 バナナ
6	土	食パン	仲良しうどん 人参きんぴら エビしゅうまい キウイ	牛乳 ★芋かりんとう	牛乳 小袋菓子
8	月	ご飯	カレイの西京焼き ブロッコリー和え物 納豆 りんご 白菜のスープ	牛乳 のりあられ	牛乳★フレンチトースト
9	火	ご飯	大豆入り筑前煮 ミニトマト シャウエッセン 柿 そうめんスープ	牛乳 バナナ	牛乳★さつま芋ケーキ
10	水	にんじんご飯	ミートグラタン アスパラ トマト みかん 大根スープ	牛乳 カステラ	牛乳★白玉ぜんざい
11	木	ご飯	さばの味噌煮 ほうれん草のしらす和え パイナップル さつま汁	牛乳 カットチーズ	牛乳★豆花
12	金	カレーライス	チーズカレー ゴボウのごま和え モモ缶 ほうれん草のスープ	牛乳 きなこおかき	牛乳 おまんじゅう
13	土	モーニングロールパン	焼きそば かぼちゃのチーズ焼き キウイ 豆腐のスープ	牛乳 ★りんごケーキ	牛乳 小袋菓子
15	月	ご飯	魚のフライ マカロニサラダ パイナップル 春雨スープ	牛乳 野菜スティック	牛乳 ★スイートポテト
16	火	ご飯	照り焼きチキン あっさりサラダ 梨 ホワイトシチュー	牛乳 バナナ	牛乳★りんごパイ
17	水	さつま芋ご飯	洋風茶わん蒸し 枝豆 シャウエッセン ミニトマト ミニゼリー	牛乳 チーズクラッカー	牛乳★もちもちドーナツ
18	木	ご飯	さばの竜田揚げ ひじきのサラダ オレンジ かぼちゃの味噌汁	牛乳 クッキー	牛乳★人参パンケーキ
19	金	(お誕生会) ピラフ	チーズハンバーグ สปาゲティサラダ りんご タコさんウインナー ジュリアンスープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 丸ポーロ
20	土	食パン	ひじき麺 ベーコンのカレーソテー トマト キウイ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 小袋菓子
22	月	ご飯	鮭のカレー風味ムニエル ほうれん草のアーモンド和え 梨 つみれスープ	牛乳 カル鉄スティック	牛乳★あべかわ団子
24	水	ご飯	鶏の唐揚げ 南瓜とツナのサラダ キウイ 豚汁	牛乳 バナナ	牛乳★米粉かりんとう
25	木	ご飯	すり身の餃子揚げ 納豆 ブロッコリー パイナップル きこの味噌汁	牛乳 ミルクスティック	牛乳★いきなり団子
26	金	カレーライス	ビーフカレー スティックサラダ パイン缶 もやしスープ	牛乳 クッキー	牛乳 クリームまんじゅう
27	土	モーニングロールパン	สปาゲティ ブロッコリー りんご コーンスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 小袋菓子
29	月	ご飯	白身魚の利休焼き 春雨の酢の物 モモ缶 卵スープ	牛乳 ひじきスティック	牛乳★ラスク
30	火	さつま芋ご飯	おでん チーズキャッチ みかん ミニゼリー	牛乳 バナナ	牛乳★ポップコーン

※都合により献立を変更する場合があります

★印は手作りおやつです

5日(金) 社会科見学(以上児)
19日(金) お誕生会

石焼きイモはなぜおいしい?

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアマラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することによりよく酵素が働き、甘みが増すのです。

寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。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って、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。