



11月号

2021年度 すみれ保育園

運動会が終わり、季節は冬へと移り変わりつつあります。朝・晩の冷え込みなどで、1日の気温の変化が大きくなる季節です。手洗い・うがいを忘れずに、食事をしっかりととり風邪予防に努めましょう。



咀嚼の大切さ

《噛む》ということは食べ物を噛み砕くだけでなく身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事時間が短いとどうしても噛まずに飲み込んでしまいます。

食事時間は約30分程度とりよく噛む習慣をつけましょう。

今月の郷土料理 徳島県 「でこまわし」

材料(4人分)

じゃがいも 80g 三温糖 4g
 いらりごま 2g 味噌 4g

作り方

- ①じゃがいもを一口大に切る。
- ②フライパンに油を引き、じゃがいもを焼く。
- ③味噌・三温糖・いらりごまを合わせ、タレを作る。
- ④じゃがいもに火が通ったら③のタレをかける。

うれしい効能

たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば大根・白菜・ネギ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。

11月の行事予定	
5日	さつま汁パーティー
8・22日	郷土料理の日
12日	誕生会
毎週水曜日	カムカムデー

11月献立表						
	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)さつま汁パーティー	6(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	文化の日	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	せんべい
昼食	根菜チキンカレー 和風サラダ かぼちゃプリン	ご飯 白菜の中華炒め 春菊の白和え しめじのすまし汁		ご飯 さばのトマト煮 ヴァイオレットサラダ たまねぎスープ	石狩ご飯 小松菜のお浸し さつま汁	豚丼 にんじんスティック 小松菜のすまし汁
午後	牛乳、ツナマヨパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、果物、せんべい	牛乳、果物、せんべい	牛乳、緑黄色野菜おにぎり	きなこおはぎ
8(月)郷土料理の日		9(火)	10(水)カムカムデー	11(木)	12(金)	13(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	せんべい
昼食	かやくごはん きゅうりとツナの酢の物 キャベツのみそ汁	ご飯 おろしチキン キャベツとほうれんそうの磯和え かぶのおかか和え 貝たくさん汁	カレーうどん 切干大根のツナサラダ 果物	ご飯 ちくわの磯部揚げ ほうれんそうともやしのナムル 大根のうま煮 白菜の味噌汁	食パン、ジャム ミルクポトフ きゅうりとささみのごまサラダ	豚き肉の春雨丼 キャベツの味噌汁 じゃがいもスティック
午後	牛乳、でこまわし	ヨーグルト、せんべい	牛乳、オーロラトースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、鮭マヨおにぎり	せんべい、果物
15(月)		16(火)	17(水)カムカムデー	18(木)	19(金)誕生会	20(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	せんべい
昼食	根菜チキンカレー 和風サラダ かぼちゃプリン	ご飯 白菜の中華炒め 春菊の白和え しめじのすまし汁	和風スバゲティ れんこんのゴマヨサラダ さつま芋の甘煮	ご飯 さばのトマト煮 ヴァイオレットサラダ たまねぎスープ	フィッシュバーガー コールスロー のり塩ポテト 野菜スープ	豚丼 にんじんスティック 小松菜のすまし汁
午後	牛乳、ツナマヨパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、五平餅	牛乳、果物、せんべい	リンゴジュース スコープケーキ	きなこおはぎ
22(月)郷土料理の日		23(火)	24(水)カムカムデー	25(木)	26(金)	27(土)
午前	牛乳、せんべい	勤労感謝の日	牛乳、ふかし芋	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	せんべい
昼食	かやくごはん きゅうりとツナの酢の物 キャベツのみそ汁		カレーうどん 切干大根のツナサラダ 果物	ご飯 ちくわの磯部揚げ ほうれんそうともやしのナムル 大根のうま煮 白菜の味噌汁	ロールパン 照り焼きハンバーグ キャベツのマヨサラダ のり塩ポテト 豆乳スープ	豚き肉の春雨丼 キャベツの味噌汁 じゃがいもスティック
午後	牛乳、でこまわし	牛乳、オーロラトースト	牛乳、みかん、せんべい	牛乳、みかん、せんべい	牛乳 さつまいもモンブラン(乳児) 土佐和えにぎり(幼児)	せんべい、果物
29(月)		30(火)				
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト				
昼食	フルコギ風丼 切り干し大根のナムル 中華風スープ	ご飯 おろしチキン キャベツとほうれんそうの磯和え かぶのおかか和え 貝たくさん汁				
午後	牛乳、鮭ラスク	ヨーグルト、せんべい				

※果物は旬の物(梨、りんご、みかん)を使用します。
 ※0歳児にジャムは使用していません。