



のきゅうしょくこんだて



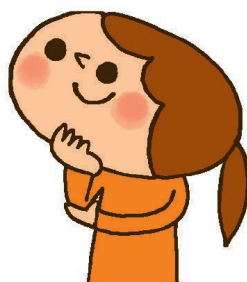
令和5年 11月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
		1 ポークビーンズ ほうれん草の香り和え 果物(りんご) おかかおにぎり	2 ちゃんぽん 蓮根サラダ 豚そぼろ 牛乳・バナナ	3<文化の日> 	4 肉じゃが 味噌汁(わかめ) ビスケット
6 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのマヨサラダ すまし汁(豆腐) 牛乳・味噌マドレーヌ	7 鱈フライ スパゲティーサラダ のっぺい汁 ふかし芋	8 おでん コールスローサラダ 果物(みかん) 牛乳・アップルパイ	9 ミートソース パイザンヌスープ 手作りふりかけ 鶏そぼろおにぎり	10 鮭のムニエル 鉄分たっぷりサラダ 味噌汁(きのこ) 牛乳・揚げパン	11 ハヤシライス 人参サラダ ねじりん棒
13 チャプチェ ためき汁 果物(みかん) 牛乳・野菜クラッカー	14 つみいれ汁 ごぼうサラダ 栄養納豆 バナナ	15 松風焼き 紅白なます 味噌汁(厚揚げ) 牛乳・ジャムサンド	16 肉うどん 土佐和え 佃煮 ゆかりおにぎり	17 鯖の塩焼き ひじき煮 味噌汁(じゃが芋) 牛乳・あべかわマカロニ	18 ポトフ ツナサラダ さつま芋ちっぷ
20 生姜焼き 味噌汁(麩) 果物(みかん) 牛乳・さつま芋スティック	21 すいとん ひじきの酢の物 納豆 バナナ	22 鶏肉と大豆の煮物 味噌汁(豆腐) 果物(りんご) 牛乳・スコーン	23<勤労感謝の日> 	24 鯖の竜田揚げ 春雨の酢の物 かき玉味噌汁 わかめおにぎり	25 ビーフカレー 海藻サラダ クラッカー
27 油淋鶏 ビーフンサラダ 味噌汁(さつま芋) 牛乳・ジャムサンドクラッカー	28 煮魚 蓮根きんぴら タイピーエン ツナと昆布のおにぎり	29 五目豆 豚汁 果物(みかん) 牛乳・コーンフレーク	30 どさんこラーメン のり鶏サラダ ちりめんの佃煮 バナナ	※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。 予めご了承ください。	



苦手な味も食卓へ

「食べないから」と言って、食卓に出さなくなるのは NG。本当に、その食材を食べなくなってしまう。食べなくても、大人がおいしく食べる様子を見たり、頻りに食卓に出てきたりすることで、「おいしくな〜い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は7回ほど口に入れたら、少しずつその味が食べられるようになるという研究データもありますから、長い目で見守っていきましょ。



和食は体にいいですよ

11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」です。園では、和食中心の献立を立てています。日本人は西洋人に比べて、腸の長さが長いです。腸内環境を整えるには、消化の良い和食がおすすめです。



★食育★

今月、クッキー作りを行います。

11月14日(火) ゆり組

11月21日(火) さくら組

楽しみにしててくださいね♪

