



# 給食だより

2018年 11月  
あけぼの保育園

## ～毎日の体調管理をしっかりと～

朝晩の冷え込みがきびしく、日中も気温が低くなってきましたが、給食室には毎日元気な子どもたちの声が聞こえてきます！

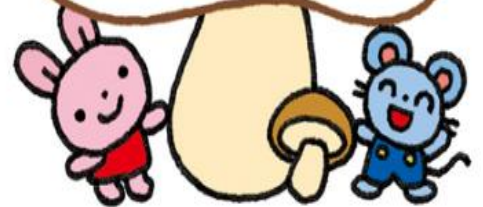
寒くなるとつつい布団から出にくくなりますが、時間に余裕を持って朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんには、体温を上げる働きがあり、1日を元気に過ごす良いスタートを切ることができます。また、手洗いうがいもしっかり行い、かぜをひかないようにこころがけましょうね。



		11月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	木	マカロニグラタン ナゲット 大根サラダ フルーツ	お菓子	お菓子
2	金	ピーマン肉詰めフライ キャベツ炒め煮 フロッキー梅和え	ヨーグルト	ホットケーキ
3	土	祝日・文化の日		
4	日	休日		
5	月	肉だんごスープ ちくわ磯辺揚げ スパゲティサラダ	ヨーグルト	お菓子
6	火	さばみそ煮 きんぴらごぼう もやしナムル フルーツ	お菓子	蒸しパン
7	水	チーズハムカツ 小松菜しらす炒め トマトサラダ	フルーチェ	お菓子
8	木	タンドリーチキン ジャガベーコン マカロニサラダ	お菓子	豆腐ドーナツ
9	金	親子煮 肉しゅうまい もやしの和えもの しらすふいかけ	ヨーグルト	お菓子
10	土	たらふニエル 大根とほうろ煮 ほうれん草ゴマ和え フルーツ	お菓子	バタースティック
11	日	休日		
12	月	かじきカレー揚げ ひじき煮 水菜サラダ	フルーチェ	お菓子
13	火	いわしつみれ汁 チーズはんぺん 和風春雨サラダ	お菓子	かぼちゃもち
14	水	ビーンズカレー 白身魚フライ コールスローサラダ	ヨーグルト	お菓子
15	木	マーボー豆腐 ギョーザ もやしのゴママヨ和え	お菓子	カップケーキ
16	金	豚しょうが焼き かぼちゃ甘煮 白菜の昆布和え	フルーチェ	お菓子
17	土	骨ごとさんま煮 豚肉春雨炒め 小松菜ツナ和え フルーツ	お菓子	フライドポテト
18	日	休日		
19	月	チーズハンバーグ ひとロスパゲティ グリーンサラダ	ヨーグルト	お菓子
20	火	かじきパン粉焼き 春雨シーチキン炒め 大根じゃこサラダ	お菓子	フルーツポンチ
21	水	すき焼き風煮 エビフライ キャベツサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
22	木	野菜の肉巻き 切干大根煮 ごぼうサラダ	フルーチェ	ごまビスケット
23	金	祝日・勤労感謝の日		
24	土	豚汁 おからコロッケ フロッキーおかか和え	お菓子	アメリカンドッグ
25	日	休日		
26	月	アジフライ 子和え もやしの和えもの	お菓子	ミルクパウンド
27	火	せんべい汁 エビしゅうまい フロッキーサラダ チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
28	水	スコッチエッグ ほうれん草のソテー トマトサラダ	フルーチェ	お菓子
29	木	お誕生日会 ホタテご飯 花魁のお吸い物 照り焼きチキン	...	フルーツパフェ
30	金	鮭みそ焼き ひき肉の春雨炒め 小松菜なめたけ和え	フルーチェ	ツナコーンパン

## かぜの時の食事

1. 水分の補給をしっかりと  
おろしリンゴなど
2. 熱にはビタミンCやB1  
豆腐やかぼちゃなど
3. 体を温める食事  
おかゆやみそ汁
4. 消化のよいもの  
柔らかく煮たうどんなど



## 楽しかったね 青空保育

☆うさぎ組・こあら組さんは、先月3日に青空保育を行いました。お散歩したり、園庭で給食を食べました！

- ・から揚げ
- ・やきそば
- ・フルーツ



☆ばんだ組・ぞう組さんは、10日に青空保育を行いました。運動公園まで歩いて行き、たくさん遊びました。お外でみんなと食べる給食はいつもと一味違うね！



- ・ナゲット
- ・スパゲティ
- ・ウィンナー
- ・フルーツ



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。