

月	火	水	木	金
		1	2	1
	<p>11月29日は「年少給食試食会」 「ヤクルトの出前授業」と「親子給食」です。子どもたちの食生活や本園の給食について理解を深めましょう。</p>			
4	5	6	7	8
<p>振替休日</p> 	<p>ひじき 骨を強くするカルシウムと腸をきれいにする食物繊維が多く含まれています。</p>		<p>かぼちゃのサラダ おいしさの秘訣は、焼いた一口サイズのかぼちゃを形を崩さないように、ゆで卵などとマヨネーズでやさしく和えることです。</p>	<p>秋の遠足</p> 
11	12	13	14	15
	<p>チキンチキンごぼう 一口サイズの鶏とごぼうの唐揚げを甘辛いタレに絡め、ムキ枝豆をちらした山口県の郷土料理です。学校給食から広まりました。</p>	<p>遠足予備日</p> <p>★8日(金)の遠足がこの日に延期の場合、お弁当の準備をお願いします。</p>	<p>鮭ごはん 紅鮭フィーレを焼いて粗めにほぐし、三つ葉、ごまと一緒に炊きたてご飯に混ぜ合わせます。</p>	<p>七五三メニュー 「七五三」をお祝いメニューです。 ・チキンライス ・エビフライ ・野菜スープ ・マカロニサラダ ・りんご</p>
18	19	20	21	22
<p>べっこう煮 しょうゆや砂糖などで煮て、濃い色と照りを出した煮物です。</p>	<p>かみかみの効果 かむことは、「①あごの発達を促進する」「②唾液の分泌が増える」「③脳を発達させる」「④食べ過ぎを防ぐ」効果があります。</p>	<p>秋野菜のキーマカレー 秋に旬を迎える人参、さつまいも、れんこん、しめじを細かく刻み、合挽ミンチと一緒に炒めてキーマカレーに仕上げます。</p>	<p>11月23日は勤労感謝の日</p> 	<p>11月24日は「和食の日」 1124「いい日本食」の語呂合わせです。</p>
25	26	27	28	29
<p>かみかみきんぴら ごぼうとするめの入ったかみごたえのあるきんぴらです。〈効果A〉</p>	<p>フロッコリー 茎の部分はつぼみ部分よりも栄養があります。本園では茎を小さく切り、一緒にいただきます。</p>	<p>ソースかつ丼 とんかつソース、ケチャップ、砂糖などでソースを作り、とんかつをくぐらせ、キャベツと一緒にご飯にのせていただきます。</p>	<p>ま：豆・、豆類 ご：ごま・種実類 わ：わかめ・海藻類 や：やさい さ：さかな し：椎茸・きのこ類 い：いも・いも類 和の食材を覚える語呂合わせです。</p>	<p>📧まごわやさしいメニュー 7種類の食材をまんべんなく取り入れた「鯖の南部焼き」「豚汁」「ひじきの和風サラダ」「昆布豆」です。</p>