

# 11月のこねのたて

月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> パン 豚のBBQ 白菜と人参の和え 青のりポテト コンニャク デザート	<b>2</b> ごはん けんぴ ポイル野菜 パン みそ汁 デザート	<b>3</b> 文化の日	<b>4</b> 鶏煮込みうどん デザート
<b>6</b> ごはん 豚のしょうが焼き キャベツのごま和え さっぱりポテト みそ汁 デザート	<b>7</b> 麻婆丼 かぼちゃの和え かみかみ和え みそ汁 デザート	<b>8</b> パン クリームチュー ほうれん草と人参の和え さつま芋の和え デザート	<b>9</b> ごはん 魚の竜田揚げ タマゴ納豆 ポテトサラダ みそ汁 デザート	<b>10</b> ごはん 肉じゃが ひじきとゆかりの和え ブロッコリーの塩茹で みそ汁 デザート	<b>11</b> 醤油ラーメン デザート
<b>13</b> ごはん 鶏手羽の甘辛焼き 大根とちくわの煮物 小松菜と海苔の和え みそ汁 デザート	<b>14</b> ふわふわ卵の 牛あんかけ丼 かぼちゃと揚げの煮物 春雨サラダ デザート	<b>15</b> パン 魚のコンマヨ焼き ジャマソポテト ほうれん草の和え ミネストローネ デザート	<b>16</b> ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大根サラダ じゃがやき みそ汁 デザート	<b>17</b> ごはん 鶏肝のはちみつポン酢 ひじきのサラダ ブロッコリーのごま和え みそ汁 デザート	<b>18</b> カレーうどん デザート
<b>20</b> ごはん 豆腐ハンバーグ もやしゆかり和え キャベツとササガ みそ汁 デザート	<b>21</b> ごはん 魚の味噌焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもの和え 豆乳豚汁 デザート	<b>22</b> パン 白菜と鶏肉の和え じゃが芋 のチーズ焼き ケチャップマカロニ デザート	<b>23</b> 勤労感謝の日	<b>24</b> 納豆丼 かぼちゃサラダ 小松菜ときのこの和え みそ汁 デザート	<b>25</b> 味噌ラーメン デザート
<b>27</b> さつまいもごはん 魚の煮つけ 野菜の玉葱の和え マカロニサラダ みそ汁 デザート	<b>28</b> けんちんうどん 鶏のみぞれ煮 野菜のかき揚げ デザート	<b>29</b> パン ハンバーグ こぶきいも ごぼうサラダ コンニャク デザート	<b>30</b> ハヤシライス 蒸し野菜の和え 切り干し大根の和え みそ汁 デザート	今月のデザート バナナ・オレンジ みかん	

## からだを温めて風邪予防を★

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事からだを整え、冬でも元気に過ごしましょう！



あのね保育園

		10時	3時
11月	1日 (水)	牛乳、クッキー	塩昆布おにぎり、お茶
	2日 (木)	牛乳、せんべい	加熱トースト、ヨーグルト、お茶
	3日 (金)	<b>ぶんかのひ</b>	
	4日 (土)	ウイハース	ごま塩おにぎり、お茶
	6日 (月)	牛乳、スナック	ホットケーキ、ヨーグルト、お茶
	7日 (火)	牛乳、ポテト	ササガクッキー、ヨーグルト、お茶
	8日 (水)	牛乳、クッキー	ゆかりのおにぎり、お茶
	9日 (木)	牛乳、せんべい	二色サンド、ヨーグルト、お茶
	10日 (金)	牛乳、ポテト	さつま芋スティック、ヨーグルト、お茶
	11日 (土)	ウイハース	菜飯おにぎり、お茶
	13日 (月)	牛乳、スナック	チーズ入り蒸しパン、ヨーグルト、お茶
	14日 (火)	牛乳、ポテト	フライドポテト、お茶
	15日 (水)	牛乳、クッキー	焼きカレーおにぎり、お茶
	16日 (木)	牛乳、せんべい	フルーツサンド、ヨーグルト、お茶
	17日 (金)	牛乳、ポテト	ミルククッキー、ヨーグルト、お茶
	18日 (土)	ウイハース	おかかおにぎり、お茶
	20日 (月)	牛乳、スナック	かぼちゃケーキ、ヨーグルト、お茶
	21日 (火)	牛乳、ポテト	豆腐入りあべかわ団子、お茶
	22日 (水)	牛乳、クッキー	鶏お茶漬け、お茶
	23日 (木)	<b>きんろうかんしゃのひ</b>	
	24日 (金)	牛乳、ポテト	お好み焼き、お茶
	25日 (土)	ウイハース	塩昆布おにぎり、お茶
	27日 (月)	牛乳、スナック	バナナチョコケーキ、ヨーグルト、お茶
	28日 (火)	牛乳、ポテト	わかめおにぎり、お茶
	29日 (水)	牛乳、クッキー	ひじきごはん、お茶
	30日 (木)	牛乳、せんべい	あんバターサンド、ヨーグルト、お茶

## ●からだを温める食材

<野菜>

しょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、だいこん、れんこん など

<果物>

りんご、さくらんぼ、ぶどう など

<発酵食品>

納豆、みそ、チーズ、ヨーグルト など

