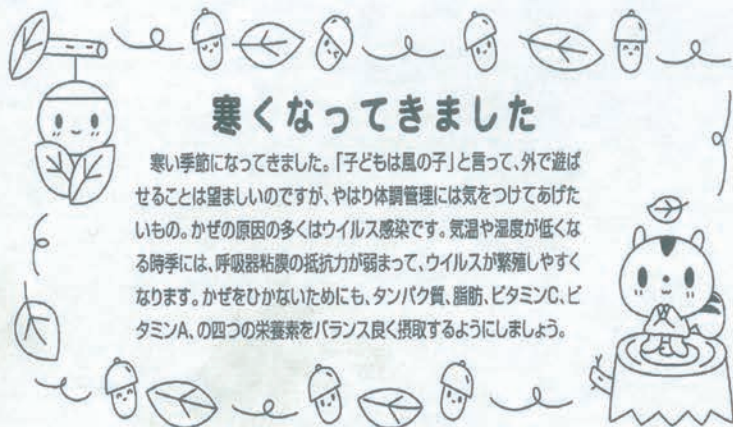


11月



平成 22 年 11 月 1 日

織笠保育園



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



感謝してたべましょう

さつまい芋を水にぬらした紙で包み、その上からアルミホイルで巻き、園庭の1か所に落ち葉を集め、焼き芋パーティーをしました。秋の味覚を楽しみ感謝していただきました。おいしかったです。

冬場に野菜を
たっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の「かぜ」が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。

誕生会のメニュー

- ・カレーピラフ
- ・鶏肉の照り焼き
- ・ナポリタン
- ・野菜サラダ
- ・ミニジュース
- ・フルーツ

22日誕生会です。お弁当はいりません。
お箸セット、おしぼりをお願いします。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ
			全 園 児	
1	木	牛乳・せんべい	豚肉の生姜焼き・キャベツのごまサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・せんべい
2	金	牛乳・ウエハース	鮭のマヨネーズ焼き・春雨ソテー・ミニトマト・すまし汁・果物	ヨーグルト
3	土		文 化 の 日	
4	日			
5	月	牛乳・ビスケット	ひじき入り厚焼き卵・ジャーマンポテト・トマト・味噌汁・果物	牛乳・フレークファッチ
6	火	牛乳・バナナ	ハンバーグ・スパゲッティ・ソテー・フレンチサラダ・スープ・果物	牛乳・クリームパン
7	水	豆乳・せんべい	鮭の西京焼き・さつまい芋の天ぷら・きんぴらごぼう・味噌汁・果物	牛乳・山田せんべい
8	木	牛乳・ふかし芋	カレーライス・和風サラダ・茹で卵・給食オレンジジュース・果物(味噌汁)	牛乳・小豆団子
9	金	ヨーグルト	魚のオランダ揚げ・ビーフンソテー・野菜サラダ・味噌汁・果物	100%ジュース・かりんとう
10	土	牛乳・ブリッツ	カレーうどん・乳酸飲料・フルーツヨーグルト	
11	日			
12	月	牛乳・クッキー	ミートローフ・スパゲッティ・サラダ・茹でブロッコリー・スープ・果物	牛乳・ビスケット
13	火	牛乳・バナナ	鮭の照り焼き・ひじきの五目煮・さつまい芋の甘煮・味噌汁・果物	牛乳・サターアングギー
14	水	牛乳・ミニパン	鯉のパン粉焼き・スイートポテトサラダ・トマト・コンソメスープ・果物	100%ジュース・クッキー
15	木	牛乳・たまごボーロ	たこ天・春雨ソテー・枝豆・味噌汁・果物	七五三・ミルク飴
16	金	フルーツヨーグルト	サンマの蒲焼・切干大根煮・かぼちゃサラダ・味噌汁・果物	牛乳・セサミトースト
17	土	牛乳・クッキー	錦井・田舎汁・果物	
18	日			
19	月	牛乳・ビスケット	鶏のから揚げ・マカロニサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・クッキー
20	火	牛乳・えびせん	ローストチキン・大豆サラダ・ブロッコリーおかか和え・味噌汁・果物	牛乳・りんごのケーキ
21	水	牛乳・ふかし芋	鮭のちゃんちゃん焼き・浸し和え・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・とんがりコーン
22	木	牛乳・クッキー	誕 生 会	乳酸飲料・ロールカステラ
23	金		勤 労 感 謝 の 日	
24	土	牛乳・せんべい	タコライス・コンソメスープ・果物	
25	日			
26	月	牛乳・ビスケット	厚焼き卵・ごぼうサラダ・ミニトマト・味噌汁・果物	ヨーグルト
27	火	牛乳・とんがりコーン	鯉の洋風焼き・野菜炒め・にらたま汁・果物	牛乳・チーズ蒸しパン
28	水	牛乳・ふかし芋	麻婆豆腐・中華サラダ・味噌汁・果物	牛乳・ポップコーン
29	木	牛乳・ウエハース	鯉のカレー焼き・かぼちゃの煮物・塩もみ野菜・味噌汁・果物	100%ジュース・ビスケット
30	金	ヨーグルト	竹輪の三色揚げ・ナムル・トマト・豚汁・果物	牛乳・ミニパン