



# 11がつ

# こりすぐみのこんだて



R4.11.1 認定こども園しんよこえ

寒くなって、風邪をひきやすい時期になりました。

寒さに負けない強い体をつくるために、季節の野菜、肉、魚、大豆製品、きのこ、海藻をバランスよく取り入れ、こりす組の子ども達にも食べやすい料理にしていきたいと思ひます。

根野菜（大根、かぶ、人参など）をコトコトとやわらかく煮た物や汁物は子ども達にも人気があり、体も温まるのでおすすめです。

### \* バランスの良い食事の合言葉 \*

- ま まめ（豆、豆製品）
- ご ごま
- わ わかめ（海藻）
- や やさい
- さ さかな
- し しいたけ（きのこ）
- い いも

げつ	か	すい	もく	きん
	<b>1日</b> ・魚のごま焼き ・茹でじゃが ・いんげんと人参のおかか煮 ・白玉麩とわかめのすまし汁	<b>2日</b> ・鶏肉と根野菜の煮物 ・青菜のお浸し ・うすあげと玉ねぎのみそ汁	<b>3日</b>  <b>文化の日</b>	<b>4日</b> ・鶏肉の照り焼き ・さつまいもとブロッコリーの和え物 ・白菜のスープ
<b>7日</b> ・鮭とじゃがいもの煮物 ・青菜とキャベツの赤しそ和え ・わかめスープ	<b>8日</b> ・鶏ひき肉とじゃがいものお焼き ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・麩のみそ汁	<b>9日</b> ・かぼちゃとちりめんの煮物 ・青菜の栗和え ・豆腐のみそ汁	<b>10日</b> ・魚の蒸し焼き ・さつまいもとブロッコリーのごま和え ・キャベツのスープ	<b>11日</b> ・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・ほうれん草のお浸し ・大根のみそ汁
<b>14日</b> ・魚の照り焼き ・ゆでさつまいも ・青菜ときこの和え物 ・白菜とうすあげのみそ汁	<b>15日</b> ・大根と厚揚げの煮物 ・いんげんのごま和え ・キャベツのみそ汁	<b>16日</b> ・かぶのそぼろ煮 ・青菜の磯部和え ・チンゲン菜のみそ汁	<b>17日</b> ・魚のきのこあんかけ ・ブロッコリーとじゃがいものおかか和え ・かぶのすまし汁	<b>18日</b> ・高野豆腐の煮物 ・キャベツといんげんのおかか煮 ・ワカメのすまし汁
<b>21日</b> ・鮭とキャベツのみそ煮 ・茹でブロッコリー ・かぶのすまし汁	<b>22日</b> ・鶏肉とさつまいもの煮物 ・青菜のおかか和え ・白菜ときこのみそ汁	<b>23日</b>  <b>勤労感謝の日</b>	<b>24日</b> ・魚の塩こうじ焼き ・焼きかぼちゃ ・ブロッコリーと人参の和え物 ・豆腐のすまし汁	<b>25日</b> ・とりじゃが ・青菜のごま和え ・大根とうすあげのみそ汁
<b>28日</b> ・魚の塩焼き ・かぶとうすあげの煮物 ・きのこのすまし汁	<b>29日</b> ・とりささみのうすくずあん ・根菜の柔らか煮 ・青菜のお浸し ・豆乳みそ汁	<b>30日</b> ・わかめとちりめんのおやき ・ブロッコリーのごま和え ・白菜のすまし汁	* 行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。ご了承ください。	

