



11がつ こりすぐみのこんだて



R8.10.30 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います。

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
2 日 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・青菜のお浸し ・キャベツときのこのみそ汁	3 日 文化の日	4 日 ・納豆おやき ・うす揚げと大根の炒め煮 ・わかめのすまし汁	5 日 ・鶏肉と冬野菜の煮物 ・茹でブロッコリー ・麩のみそ汁	6 日 ・魚のムニエル ・青菜の和え物 ・茹でじゃがいも ・えのきのみそ汁
9 日 ・きのこ入りハンバーグ ・青菜と白菜のおかか和え ・かぼちゃのみそ汁	10 日 ・魚の蒸し焼き ・さつまいもときのこの煮物 ・白菜のすまし汁 ・きなこ	11 日 ・さつまいもとちりめんの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・豆腐のみそ汁	12 日 ・鶏じゃが ・ブロッコリーと大豆の和え物 ・たまねぎのすまし汁	13 日 ・魚の野菜あんかけ ・茹でブロッコリー ・根菜汁
16 日 ・鶏肉と大豆の煮物 ・青菜の磯和え ・大根のみそ汁	17 日 ・魚のごま焼き ・ブロッコリーのおかか和え ・茹でじゃが ・キャベツのスープ	18 日 ・野菜と鶏団子のみそ煮 ・青菜ともやしの和え物 ・わかめときのこのすまし汁	19 日 ・白菜と鶏肉の旨煮 ・茹でさつまいも ・白玉麩のみそ汁	20 日 ・かぶのそぼろあん ・キャベツとビーフンの和え物 ・白菜のすまし汁
23 日 勤労感謝の日	24 日 ・鮭とかぶの豆乳煮 ・キャベツとわかめの和え物 ・白菜のみそ汁	25 日 ・鶏肉の照り焼き ・ブロッコリーの和え物 ・青菜のみそ汁	26 日 ・揚げと大根のみそ煮 ・キャベツとしめじの和え物 ・じゃがいものすまし汁	27 日 ・かぼちゃと鶏肉の煮物 ・茹でブロッコリー ・厚揚げのすまし汁
30 日 ・魚の塩麹焼き ・青菜のごま和え ・春雨スープ	※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。 ※月齢や個人差に合わせて、形状を変更しています。			

