



11がつ こりすぐみのこんだて



R6.10.31 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
※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。				1日 ・鶏肉と白菜の煮物 ・さつま芋とひじきの和え物 ・麩のみそ汁
4日 振替休日	5日 ・大根と厚揚げの煮物 ・ブロッコリーのごま和え ・キャベツのみそ汁	6日 ・鶏ささみのうすくずあん ・青菜とうす揚げの和え物 ・大根のすまし汁	7日 ・高野豆腐とじゃが芋の煮物 ・青菜の柔らか煮 ・白玉麩とわかめのみそ汁	8日 ・白身魚のきのこあんかけ ・茹でブロッコリー ・かぶのすまし汁
11日 ・鶏肉とかぶの豆乳煮 ・青菜のおかか和え ・わかめのみそ汁	12日 ・魚のごま焼き ・茹で野菜 ・うす揚げのすまし汁	13日 ・かぶのそぼろ煮 ・茹でさつま芋 ・チンゲン菜のみそ汁	14日 ・魚の塩麹焼き ・青菜のお浸し ・豆腐のすまし汁	15日 ・鶏すき ・ブロッコリーとひじきの和え物 ・麩のすまし汁
18日 ・魚の塩焼き ・青菜と切干大根の和え物 ・わかめのすまし汁	19日 ・高野豆腐の煮物 ・キャベツのおかか煮 ・しめじのみそ汁	20日 ・鶏肉のみそ焼き ・ほうれん草と春雨の和え物 ・玉ねぎのスープ	21日 ・煮魚 ・ブロッコリーのごま和え ・白菜のすまし汁	22日 ・じゃが芋と鶏肉の煮物 ・青菜のお浸し ・大根のみそ汁
25日 ・魚の照り焼き ・青菜ときこの和え物 ・白菜のみそ汁	26日 ・鶏ひき肉とじゃが芋のおやき ・茹でブロッコリー ・厚揚げときこのすまし汁	27日 ・鮭の蒸し焼き ・かぶの煮物 ・おつゆ麩と玉ねぎのすまし汁	28日 ・厚揚げと大根のみそ煮 ・青菜のごま和え ・根菜汁	29日 ・鶏肉の照り焼き ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・なめこのみそ汁