



11がつ こりすぐみのこんだて



R2.11.1 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 ・白身魚の照り焼き ・青菜のお浸し ・焼きさつまいも ・豆腐のすまし汁	3日 文化の日	4日 ・さつまいものお焼き ・ほうれん草の和え物 ・白菜と鶏ひき肉のみそ汁	5日 ・魚のごま焼き ・茹でかぼちゃ ・茹でブロッコリー ・麩のすまし汁	6日 ・鶏すき ・焼きじゃが ・玉ねぎのみそ汁
9日 ・魚のムニエル ・青菜ときこの和え物 ・茹でさつまいも ・かぶのすまし汁	10日 ・鶏団子とじゃがいもの煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・野菜スープ	11日 ・鮭の蒸し焼き ・もやしとわかめの和え物 ・焼きさつまいも ・麩のみそ汁	12日 ・鶏ささみのうすくずあん ・人参とブロッコリーの和え物 ・じゃがいものおかか煮 ・豆腐のすまし汁	13日 ・かぼちゃと厚揚げの煮物 ・青菜の和え物 ・きのこのすまし汁
16日 ・高野豆腐と鶏肉の煮物 ・茹でブロッコリー ・えのきのみそ汁	17日 ・魚のあんかけ ・茹で野菜 ・玉ねぎと麩のすまし汁	18日 ・つくね焼き ・さつまいもとかぶの煮物 ・豆腐のみそ汁	19日 ・魚の塩焼き ・茹でじゃが ・青菜のおかか煮 ・わかめのすまし汁	20日 ・鶏肉と白菜の豆乳煮 ・茹でブロッコリー ・茹でさつまいも ・白玉麩のすまし汁
23日 勤労感謝の日	24日 ・手作りがんもの煮物 ・青菜のしらすの和え物 ・さつまいものみそ汁	25日 ・ごぼう入りハンバーグ ・ほうれん草の煮浸し ・根菜汁	26日 ・魚の塩麩焼き ・焼きさつまいも ・茹でブロッコリー ・春雨スープ	27日 ・肉団子の煮物 ・キャベツの煮浸し ・白菜のすまし汁
30日 ・魚のきのこあんかけ ・ブロッコリーのごま和え ・キャベツのすまし汁	* 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。			

