



11がつ

こりすぐみのこんだて



R5.11.1 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
※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 ・ 鮭の塩焼き ・ わかめともやしの和え物 ・ 厚揚げと大根のみそ汁	2日 ・ 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	3日 <div style="text-align: center; color: red;">文化の日</div>
6日 ・ 鶏ひき肉とじゃが芋のお焼き ・ ブロッコリーと人参のおかか和え ・ 麩のみそ汁	7日 ・ 大根と厚揚げの煮物 ・ いんげんのごま和え ・ キャベツのすまし汁	8日 ・ 鶏ささみのうすくずあん ・ 青菜とうすあげの和え物 ・ 大根のすまし汁	9日 ・ 魚の照り焼き ・ 茹でじゃがいも ・ 青菜ときのこの和え物 ・ 白菜のみそ汁	10日 ・ 鶏じゃが ・ ブロッコリーの和え物 ・ 白玉麩のすまし汁
13日 ・ 魚のごま焼き ・ 茹でブロッコリー ・ 焼きさつまいも ・ キャベツのスープ	14日 ・ 鶏肉ときのこの豆乳煮 ・ 青菜の和え物 ・ わかめのすまし汁	15日 ・ かぶのそぼろ煮 ・ 茹でさつまいも ・ チンゲン菜のみそ汁	16日 ・ 魚の塩こうじ焼き ・ 青菜のおひたし ・ かぼちゃときのこの煮物 ・ 豆腐のすまし汁	17日 ・ 鶏すき ・ ブロッコリーとひじきの和え物 ・ じゃがいものすまし汁
20日 ・ 白身魚のきのこあんかけ ・ ブロッコリーの和え物 ・ かぶのすまし汁	21日 ・ 高野豆腐の煮物 ・ キャベツのおかか煮 ・ きのこのすまし汁	22日 ・ 鶏肉と根菜の煮物 ・ 青菜と切干大根の和え物 ・ じゃがいものみそ汁	23日 <div style="text-align: center; color: red;">勤労感謝の日</div>	24日 ・ 魚の蒸し焼き ・ 茹でブロッコリー ・ かぼちゃの煮物 ・ かぶのすまし汁
27日 ・ 煮魚 ・ 茹でさつまいも ・ ブロッコリーのごま和え ・ わかめのすまし汁	28日 ・ じゃが芋と鶏肉の煮物 ・ 青菜のおひたし ・ 大根のみそ汁	29日 ・ ちりめんのお焼き ・ かぶの煮物 ・ 茹でブロッコリー ・ 白菜のすまし汁	30日 ・ 厚揚げと大根のみそ煮 ・ 青菜の和え物 ・ 根菜汁	

