

ひ づ け	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)			ひ づ け	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)		
	ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり		ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり
1	ごはん ちんじやおろすふういため みにはるまき もやしのごまあえ ★ちゅうかふうすーぶ	おやつ ★みにあめりかんどっく(2はん)	ぶたごまにく ★かにかま	ごはん はるまき しろごま かたくりこ ととう だいずあぶら ごまあぶら	ひーまん にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり もやし きゅうり ほうれんそう	16	ごはん しろみざかなふらい とうふちやんぶるー みかんかん おふのみそしる	おやつ ★たごやき(3こ)	しんがかなふらい とうふ ぶたごまにく さつまあげ	ごはん うずまきふ だいずあぶら	きやべつ にんじん たまねぎ はらこ みかんかん ねぎ
2	ゆかりごはん さかなのこうそうやき ★びーふんそてー ★まかるにさらだ こんそめすーぶ	★みにたいやき	ほき ★ペーこん ★しろはむ ★まよねーず	ゆかりごはん びーふん まかるに	きやべつ にんじん ひーまん きゅうり とうもろこし たまねぎ	17	弁当会 				
3	 ぶんかのひ 					18	ごはん ちきんばーべきゆーそーすやき(2まい) ★じゃーまんぼてと ★こんさいとまめさらだ あおさじる	★みにめろんばん	とりももにく ★ペーこん ひじき とうふ あおさ	ごはん じゃがいも しろごま さとう だいずあぶら	にんじん たまねぎ びーまん ひよこまめ れんこん
4	じゃーじゃーめん ぼてといそべあげ(3こ) こまつなのすましじる	★みにかすたーどぼん	ぶたみんち ちくわ	ちゅうかめん じゃがいも あおのり だいずあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな	20	ごはん いわしのうめに かぼちゃのもの ★すばげていさらだ しいたけのすましじる	★ぱいんけーき	いわしのうめに ★しろはむ ★ゆでたまご ★まよねーず	ごはん すばげてい うずまきふ とうもろこし だいずあぶら	かほちや きゅうり にんじん とうもろこし しいたけ
6	ごはん ★すぶた(2まい) だいこんくずに なのはなのあえもの とうふのみそしる	★ういんなーろーる	★ぶたにく ぶたみんち ちくわ とうふ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ なのはな はくばく ほうれんそう	21	ごはん ちきんのてりやき(2まい) ★ふちやんぶるー ぼてとのこんそめあげ(3こ) ゆしどうふ	くずもち(2こ)	とりももにく しーちきん ★たまご ゆしどうふ あおのり	ごはん じゃがいも きゅうり だいずあぶら	きやべつ もやし にんじん にら ねぎ
7	あわごはん えびのつみれあまからに(3こ) あおなとあつあげそてー ★みにかすたーどわつふる とうがんのすましじる	★ぴざとーすと	えびのつみれ あつあげどうふ	あわごはん ★あつあげどうふ かたくりこ だいずあぶら ごまあぶら	ちんげんさい にんじん たまねぎ とうがんと	22	なめしごはん さかなのかれーこあげ ちきんーいため ぜりー ぐだくさんみそしる	★やきどーなつ(とうにゆう)	ほき しーちきん とうふ ぶたごまにく	なめしごはん ぜりー はくりきこ だいずあぶら	からしな にんじん たまねぎ だいこん こまつな
8	まめいりかれーらいす ひとくちささみふらい ★ひじきのふれんちあえ	★きやらめるばなすこーん	ぶたみんち ひじき ★しろはむ	ごはん じゃがいも ささみふらい だいずあぶら	たまねぎ にんじん ぐりんじーす ひよこまめ とうもろこし きゅうり	23	きんろうかんしゃのひ 				
9	ごはん ★はんばーぐそーすに ★いんげんそてー だいこんのあますあえ えのきのすましじる	たんなーふあつくるー	★はんばーぐ ★ペーこん わかめ	ごはん さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん だいこん きゅうり えのき たけのこ	24	ごはん ちやぶちえふういため あげだしょうふ だいこんのごまさらだ えのきのすましじる	★ぶらうにー	ぶたごまにく とうふ しーちきん わかめ	ごはん はるまき しろごま ごまあぶら だいずあぶら さとう	たまねぎ にんじん びーまん しいたけ だいこん きゅうり えのき たけのこ
10	わかめごはん ★ほきのてんぷら ★きやべつのおいすたーいため ほうれんそうのしらあえ ちゅうかふうすーぶ	★ちーずまふいん	ほき ★たまご ★ういんなー とうふ	わかめごはん はるまき しろごま さとう だいずあぶら	きやべつ びーまん にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな	25	もずくどん ★ちくわのいそべあげ ★すいぎょうざすーぶ	★みにくりーむばん	もずく ぶたみんち ちくわ ★たまご ★たまご あおのり	ごはん ★すいぎょうざ さとう だいずあぶら	びーまん きやべつ にんじん ながねぎ とうもろこし
11	すたみなどん ★ぼてとさらだ はくさいのみそしる	★みにちよこばん	ぶたごまにく ★しろはむ ★まよねーず あぶらあげ	ごはん じゃがいも まかるに さとう	ごぼう にんじん にら しいたけ きゅうり はくさい とうもろこし	27	ごはん ★ちきんなんばん ★ごーやーちやんぶるー ふる一つかくてる だいこんのすましじる	かりんとうまんじゆう(2こ)	とりももにく ★ゆでたまご とうふ ★ういんなー ★たまご わかめ	ごはん はくりきこ だいずあぶら さとう	たまねぎ きゅうり びーまん にんじん にら ふろーつくてる だいこん
13	むぎごはん さばのしおやき あおなそてー ★こーるすろーさらだ ごぼうのみそしる	★いまがわやき	さば さつまあげ ★しろはむ ★まよねーず あぶらあげ	むぎごはん さとう ごまあぶら	ちんげんさい にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり とうもろこし ごぼう	28	ごはん ★とうふかつ とうがんのそぼろあげ ★ぶろっこりーのかれーまよあえ たまねぎのみそしる	★きやらめるくつきー	ぶたみんち しーちきん ★まよねーず	ごはん ★とうふかつ じゃがいも かたくりこ だいずあぶら さとう	とうがんと えだまめ しいたけ かりんとう きゅうり たまねぎ だいこんばん
14	ごはん ぶたにくのしょうがやき がんとのかれーそーすあなかけ ★もやしちゅうかあえ ちゅうかすーぶ	しーくわあーさーぜりー	ぶたごまにく がんとどき ★しろはむ	ごはん さとう だいずあぶら	きやべつ にんじん たまねぎ きゅうり にんじん ながねぎ	29	ごはん ★はっぽうさい ぎょうざ はるまきのちゅうかあえ ★ちゅうかふうすーぶ	★ちよこちつすこーん	ぶたごまにく ★うすたまご しーちきん ★かにかま	ごはん ぎょうざ はるまき かたくりこ ごまあぶら さとう	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きやいんげん きゅうり とうもろこし ほうれんそう
15	ちらしずし ちきんのからあげ(2まい) くーぶいりちー こうはくなます ★いなむどうち	★ちよこばななけーき	のり とりももにく こんぶ こんにやく さつまあげ ★あすだちまぼろ	ごはん さとう はくりきこ だいずあぶら	きゅうり にんじん しいたけ だいこん	30	★おきなわそば やさいかきあげ きりほしだいこんのひじきさらだ	いなりずし	さんまいにく ★いりまぼろ しーちきん ひじき	おきなわそば かきあげ しろごま さとう だいずあぶら ごまあぶら	ねぎ きりほしだいこん にんじん

※ざいりょう、てんき、そのたのつごうにより、
こんだてをへんこうするばあいがあります。
★あれるぎーしょくひん(たまご・にゆうせいひんしょう)





食育だより



11月にはいり、秋も深まってきました。
 これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて体調を崩しがちです。
 からだがポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けないからだをつくりましょう。



11月8日は「いい歯の日」 よく噛んで食べよう！



乳幼児期から歯を健康に保つことは重要です。健康な歯を保つためには、よく噛んで食べることで、好き嫌いせずいろいろな食べ物を食べることが大切です。特に歯をつくるカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識して取りましょう。また、ごぼうやれんこんなどの根菜類、わかめや昆布などの海藻類を食事に取り入れ、しっかり噛む習慣をつけましょう。

骨や歯をつくる

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



カルシウムの吸収を助ける



11月15日は七五三



七五三は、これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りする日本の年中行事です。昔は、子どもの死亡率が高く、「七歳までは神の子」とされるほど儚い存在で、7歳になって初人として一人前であると認められていました。

11月15日に行われることが多いのは、この日は旧暦でほとんどのことがうまくいく「鬼が出歩かない日」とされているからと言われています。



赤飯



千歳飴



赤い色には災いを避ける力があると信じられています。そのため、赤飯を魔よけの意味を込めて、お祝いの席で食べられるようになりました。

千歳飴の千歳は「千年」という意味です。子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という想いと、延命長寿の願いが込められています。

