

11月の給食献立表

★14日のお誕生日会は、
そうめんいなり、サイコロサラダ、
スープです。
おやつはフルーツパフェです。

◎今月の給食目標：感謝の気持ちをもって
食べようね

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	18日	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日
給食	シウマイ 酢の物 スープ	鶏レバーの生姜煮 かぼちゃサラダ すまし汁	鮭のホイル焼き みそ汁	芋ごはん きんぴらレンコン すまし汁	豚肉と長ネギの 炒め物 みそ汁	野沢菜チャーハン 中華スープ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 いもようかん	牛乳 ポップコーン	牛乳 みかん ハッピーターン	牛乳 野菜とチーズの スコーン	牛乳 アップルぎょうざ	お菓子

★14日(木)は、お誕生日会です。(作品展準備で遊戯室を使うため早くなります)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日*・28日	15日・29日	16日・30日
給食	きのこの炊き込みごはん 焼きししゃも のり和え、すまし汁	干草焼き 和え物 みそ汁	サツマイモと レンコンの煮物 すまし汁	白身魚のあんかけ みそ汁	えびのマヨネーズ炒め スープ	きつねうどん バナナ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 味噌クッキー	牛乳 黒みつだんご	牛乳 ツナパン	牛乳 柿・おかき (乳児はバナナ)	牛乳 サツマイモの バターソテー	お菓子

きゅうしょくしつより

《 早寝・早起き・朝ごはん! 》

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をする事は、子どもの脳の成長に重要です。
夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすいことも発表されています。
朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするためにも必須です。

<忙しい朝でもできる簡単朝ごはん>

- ・冷凍おにぎり + ホットミルク + プチトマト (または季節の果物)
- ・インスタントスープ + ごはん → リゾット風に
- ・納豆ごはん または 鮭ごはん + インスタントみそ汁 または スープ

簡単なメニューでつくる習慣、食べる習慣がついたら「手作り」へステップアップしてみましょう!

◎ 新米の季節です。 お米を食べて、寒さに負けない体をつくりましょう!

食欲の秋ですが
“腹八分目”を
心がけましょう!

