



11月の給食だよ

すみれ乳児院 2016年11月1日発行

秋晴れの気持ちのいいお天気が続いていますね。11月は七五三や焼き芋パーティがあり、お天気にめぐまれることを、今から願ってやみません。子どもたちの可愛い晴れ姿や、おいしい笑顔が、今から楽しみです。

だんだんと寒くなってきて、かぜやインフルエンザもはやり始めるこの季節。ビタミンA・C・Eを含む食材には病気になりにくくする働きがあります。また、温かいスープやなべも、身体をあたためてくれます。食事の力で、大人も子どもも元気にお過ごしください。



元気いっぱい☆ビタミンA・C・Eで風邪ヨボウ



ビタミンA

うなぎ
チーズ
卵
ホウレンソウ
人参
ブロッコリー
かぼちゃ
青菜

のどや鼻のねん膜を強化する

ビタミンC

ブロッコリー
キャベツ
ピーマン(赤・緑・黄)
いも
みかん・かんきつ類
いちご
柿
キウイ

からだの免疫力を高める

ビタミンE

たらこ
いくら
いわし・サバなど
青背の魚
植物油
西洋かぼちゃ
ナッツ
モロヘイヤ

血液の流れをよくする

いいことが 体の中から いっぱい! 温まろう!

こんな効果が・・・

- ・免疫力が上がります
- ・代謝がよくなります。
- ・血液の流れがよくなります。

これらは、体を温めてくれる食べ物のひとつです。



10月の食卓より

～サンマパーティで秋を満喫しました～

秋が旬のサンマを炭火で焼いて食べる「サンマパーティ」をしました。園庭で職員が火おこしをしているところから、子どもたちは興味しんしん。サンマが焼けると子どもからも大人からも歓声が上がりました。焼きたてのサンマを身を乗り出して食べる子や、骨をおもしろそうに見る子、みんなパクパクとおいしそうに食べていました。青空のもと、サンマの焼けるいい匂いと、おいしい笑顔。楽しい秋の思い出になりました。





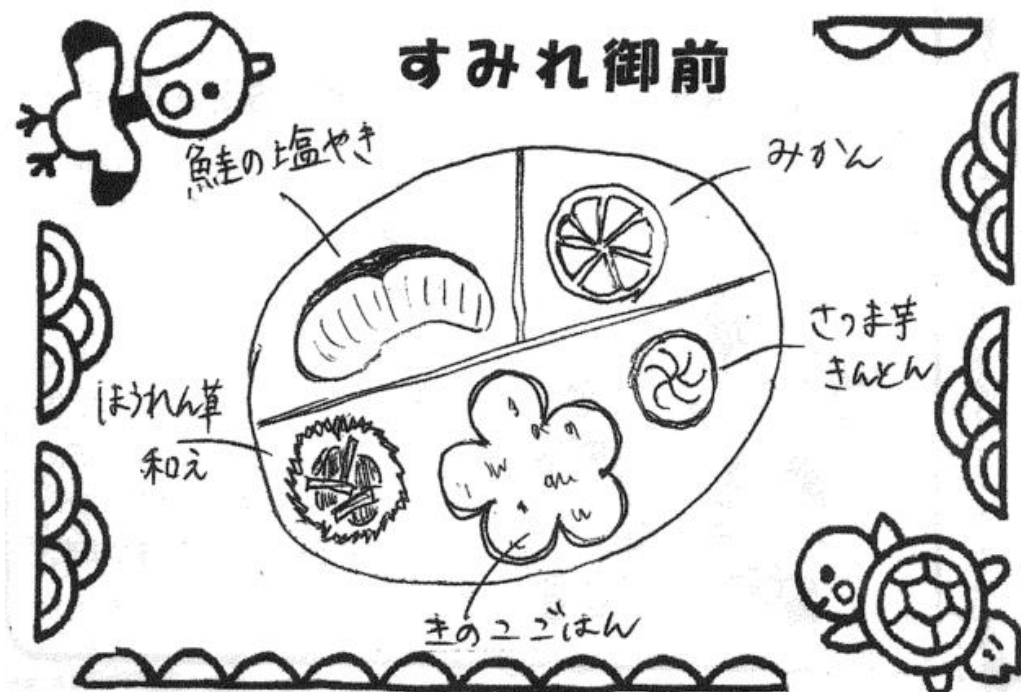
11月 予定献立表

すみれ乳児院 2016年 11月 1日発行




| 月日 | 曜日 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 |
|------------------|-----|----------------------------|---|---|--|
| 1日 15日 29日 | (火) | ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー | 焼きそば 里芋の煮物・りんご 29日カレーうどん・かぼちゃの煮物 | ヨーグルト お茶  | ご飯・納豆のおとし揚げ 大根サラダ・すまし汁・柿 29日いわしバーグ・焼きナス |
| 2日 16日 30日 | (水) | パン バナナ ミートボール 牛乳 | ご飯・豆腐のキッシュ じゃが芋のスープ煮・スープ・りんご 30日: スパニッシュオムレツ ほうれん草の汁 | 手作りゼリー お茶 30日: パンプティング | ご飯・鮭のねぎみそ焼き 白菜のしのだ煮・すまし汁・洋ナシ 30日: 鮭のマヨネーズ焼き 白菜煮・けんちん汁 |
| 3日 17日 | (木) | パン・チーズ バナナ ミックスキャロット | 豚丼 なすみそ炒め・みかん 17日: えびピラフ・ポークビーンズ | ポップコーン 牛乳 | 炊き込みご飯・おでん・りんご 17日: ご飯・いわしバーグ 焼きナス・すまし汁 |
| 4日 18日 | (金) | ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー | きつねうどん・かぼちゃのそぼろ煮 18日【行事食: 七五三】 すみれ御前 | ピザトースト 牛乳 18日: プリン | ご飯・カレー風味コロッケ もやし和え物 豚汁・りんご |
| 5日 19日 | (土) | 炊き込みご飯 みそ汁 バナナ | ご飯・炒り豆腐 さつま芋煮 みそ汁・みかん | ホットケーキ  牛乳 | ご飯・さばのみそ煮 炒めなます すまし汁・柿 |
| 6日 20日 | (日) | パン・バナナ ウインナー 牛乳 | ご飯・鶏のきじ焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁・みかん | 菓子 牛乳 | ハヤシライス フルーツポンチ |
| 7日 21日 | (月) | パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト | ご飯・青菜と豚肉の炒めもの 大根の中華煮 スープ・りんご | じゃがばたー  牛乳 | ささ身カツ丼 きんぴらごぼう すまし汁・柿 |
| 8日 22日 | (火) | ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー | ナポリタンスパゲティ 白菜のミルク煮 みかん | ヨーグルト お茶 | ご飯・鮭のきのこあんかけ 肉じゃが すまし汁・柿 |
| 9日 23日 | (水) | パン・バナナ ミートボール 牛乳 | ご飯・豚の変わり焼き 納豆和え みそ汁・りんご | 豆乳もち お茶 23日: 菓子・牛乳 | ご飯 クリームシチュー サワーサラダ |
| 10日 24日 | (木) | パン・チーズ バナナ ミックスキャロット | チャーハン チンゲンサイときのこの炒め煮 スープ・みかん | 米粉の子チミ お茶 | ご飯・干草卵 筑前煮・すまし汁 りんご |
| 11日 25日 | (金) | ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー | かき揚げうどん  高野豆腐の煮物 みかん | じゃこトースト・牛乳 25日: 焼き芋パーティ  | ご飯・マカロニグラタン かぼちゃサラダ スープ・りんご |
| 12日 26日 | (土) | 炊き込みご飯 みそ汁 バナナ | ご飯・マーボー豆腐 ピーマン春雨炒め ワカメスープ・みかん | スイートポテト  牛乳 | きのこご飯 ぶりの照り焼き・ふろふき大根 すまし汁・りんご |
| 13日 27日 | (日) | パン・バナナ ウインナー 牛乳 | カレーライス フルーツヨーグルト 27日: 豚丼・なすみそ煮  | 菓子 牛乳 | ご飯・すき焼き煮 みそ汁・りんご 27日カレーライス・フルーツヨーグルト |
| 14日 28日 | (月) | パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト | ご飯・さんまの塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁・みかん | 大豆スコーン 牛乳 | ご飯・レバー煮込みハンバーグ さつま芋とりんごのグラッセ スープ |


すみれ御前



11月の給食予定

- 1日: 年長クラス手作り給食・焼きそば
- 18日【行事食】七五三: すみれ御前
- 25日: 焼き芋パーティ 

朝食パンのお買いもの

- 1日: Bクラス
- 8日: Aクラス 
- 22日: Bクラス