



皆でがんばった運動会も終わり、きんもくせいの香る季節がやってきました。朝晩はひんやりしますが子どもたちは日中園庭で元気に運動たくさん身体を動かしています。運動をたくさんすると自然におなかすいて食欲が増すようです。給食の「いただきます！」の声も大きく園内に響いていました。

旬の食材

里芋が美味しい季節です。ぬめりがあるので皮をむくのに少し大変ですよ。しかしあのぬめりにこそ栄養成分が多く含まれています。カリウムの効果で塩分を排出し、高血圧の予防にもなります。



今月はポトフに入れ、ぽかぽかと身体が温まるスープに仕上げます。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質
（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など



❀職員おすすめの郷土料理❀

11月は川上先生おすすめの佐賀県の「シシリアンライス」です。ごはんの上に炒めた牛肉と野菜を乗せ、マヨネーズとトマトで彩りを添えた人気メニューです。佐賀県では定番メニューで、様々なアレンジを加えたシシリアンライスがお店ごとにあるそうです。



	月	火	水	木	金	土
屋食					1 ごはん ちくわの青のりマヨ インディアンサラダ コンソメスープ	2 豚ごぼう丼 具だくさんスープ
おやつ					牛乳 焼き芋	お茶 おかし
屋食	4 振替休日	5 大豆のミートスパゲティ ごぼうサラダ	6 2・3歳選足 コッペパン たらのクリームシチュー チキンサラダ	7 ごはん 鶏のコーンクリーム焼き ツナじゃが なめこのみそ汁	8 和菓子の日 シシリアンライス（佐賀県） ポトフ	9 福祉まつり前日 肉味噌まぜごはん カラフルスープ
おやつ		牛乳 くだもの・お菓子	お茶 昆布とかつおのおにぎり	牛乳 あんこパイ	お茶 栗蒸しようかん	お茶 おかし
屋食	11 豚汁うどん 切り干し大根の中華和え	12 牛丼 五目汁	13 ごはん 鮭のみみじ焼き しろなと厚揚げの煮物 きゅうりのゆかり和え かぶのすまし汁	14 ごはん 鶏のステーキソース インディアンサラダ 豆腐のみそ汁	15 キーマカレー キャベツとささみのサラダ	16 豚ごぼう丼 具だくさんスープ
おやつ	牛乳 菓子パン	お茶 ヨーグルト・お菓子	牛乳 ぼっほ焼き(新潟県)	牛乳 メープル蒸しパン	牛乳 きなこお麩ラスク	お茶 おかし
屋食	18 大豆のミートスパゲティ ごぼうサラダ	19 3歳ひりかけクッキング ごはん さばの塩焼き 筑前煮 えのきのすまし汁	20 誕生日会 食パン・ジャム 鶏のコーンクリーム焼き ツナじゃが くだもの ほうれんそうのスープ	21 ごはん 鶏つくねの和風焼き チンゲン菜の和え物 なめこのみそ汁	22 シシリアンライス（佐賀県） ポトフ	23 勤労感謝の日
おやつ	牛乳 しらすトースト	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 かやくおこわ	牛乳 あんこパイ	牛乳 焼き芋	
屋食	25 豚汁うどん 切り干し大根の中華和え	26 牛丼 五目汁	27 食パン たらのクリームシチュー チキンサラダ	28 ごはん 鮭のみみじ焼き しろなと厚揚げの煮物 かぶのすまし汁	29 作品展 キーマカレー キャベツとささみのサラダ	30 作品展 肉味噌まぜごはん カラフルスープ
おやつ	牛乳 おかし	お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 昆布とかつおのおにぎり	牛乳 メープル蒸しパン	牛乳 きなこお麩ラスク	お茶 おかし