

11月ランチメニュー

2023年 [3歳以上児]

小城ルーテルこども園

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	
10時						
屋食	※アレルギー食は除去食、又は代替食となります。 ※14日はお弁当の日です。3.4.5歳児さんはお弁当をお願いします。	米飯 鶏の梅肉ソース焼き 金平ごぼう みそ汁 (豆腐とたまねぎ) フルーツ (リンゴ)	米飯 魚のねぎみそ焼き マカロニサラダ 白菜と鶏のスープ フルーツ (キウイ)	お休み	ハヤシライス もやしときゅうりのサラダ フルーツ (オレンジ)	
3時		牛乳 にんじんゼリー	スキムミルク かぼちゃサンド		牛乳 せんべい	
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	10 (金)	11 (土)	
10時			祝福式		バザー	
屋食	米飯 魚の塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁 (厚揚げとなす) フルーツ (リンゴ)	麦ご飯 松風焼き きゅうりの梅肉和え すまし汁 (はんぺん・小松菜) フルーツ (キウイ)	オリジナルタコライス 豆乳スープ フルーツ (みかん)	ナポリタン ブロッコリーのサラダ プロセスチーズ フルーツ (リンゴ)	米飯 魚の磯辺揚げ きゅうりとシラスの酢の物 みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) フルーツ (キウイ)	牛丼 キャベツの甘酢あえ みそ汁 (なめこ・豆腐) フルーツ (みかん)
3時	スキムミルク ヨーグルト蒸しパン	牛乳 かぼちゃの天ぷら	スキムミルク スイートポテト	牛乳 おにぎり	スキムミルク ココアプリン	牛乳 カルシウムせんべい
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
10時	お誕生会	お弁当の日	アドベント礼拝			
屋食	米飯 北京ダック風チキン りんごとレタスのサラダ ふわふわ卵のスープ みかんゼリー	手作り弁当	米飯 魚のピカタ 大根の煮物 白菜とベーコンのスープ フルーツ (みかん)	わかめご飯 鶏肉から揚げ 野菜サラダ けんちん汁 フルーツ (オレンジ)	米飯 魚のパン粉焼き じゃがいもの金平 みそ汁 (厚揚げと白菜) フルーツ (リンゴ)	チキンドリア ブロッコリーとコーンのサラダ トマトとハムのスープ フルーツ (バナナ)
3時	牛乳 バナナ	スキムミルク たまご蒸しケーキ	牛乳 さつまきな粉	スキムミルク フルーチェ	牛乳 ぜんざい	牛乳 小魚とアーモンドせんべい
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
10時						
屋食	米飯 魚ソテーチーズソース チンゲン菜のソテー みそ汁 (麩とワカメ) フルーツ (みかん)	高菜チャーハン ミートボール 豆腐のスープ フルーツ (キウイ)	米飯 にら卵 里芋の煮物 春雨スープ フルーツ (オレンジ)	お休み	米飯 魚の甘酢あん 湯豆腐 みそ汁 (えのき・油揚げ) フルーツ (キウイ)	米飯 すき焼き風煮 コロコロチーズのサラダ すまし汁 (もずく・玉麩) フルーツ (リンゴ)
3時	スキムミルク ドーナツ	牛乳 アップルパイ	スキムミルク にんじんジュース蒸しパン		スキムミルク セサミクッキー	牛乳 野菜かりんとう
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
10時						
屋食	米飯 魚の煮つけ がんもどきの煮物 春雨サラダ みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ) フルーツ (リンゴ)	麦ご飯 豆腐ミートソースかけ ブロッコリーカリフラワーサラダ すまし汁 (ちくわ・わかめ) フルーツ (バナナ)	親子どんぶり ほうれん草の和え物 みそ汁 (しめじ・玉ねぎ) フルーツ (みかん)	太めん皿うどん 大豆ナゲット フルーツヨーグルト		
3時	牛乳 ふかしもち	スキムミルク まるっこポテト	牛乳 ジャムサンド	スキムミルク あん団子		

秋も深まり、寒い季節がやってきます
これからの季節は朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスのよい食事とおやつで、栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

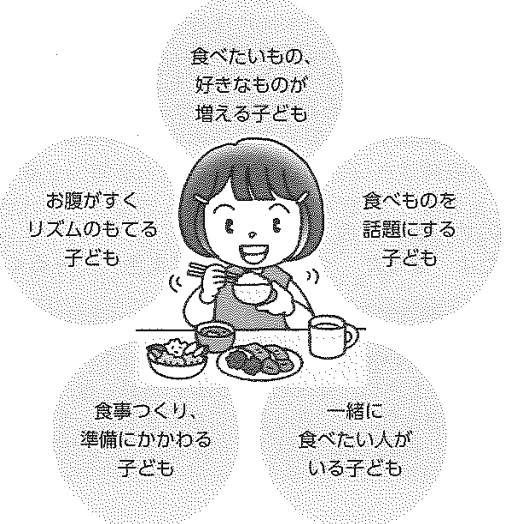
先月の収穫感謝祭は、たくさんのお野菜をありがとうございました♡

『楽しく食べる子どもに』

「何を、どれくらい、どう食べたらいいの?」

子どもが、食べ物を食べて体作りを意識し、みずからの適量や楽しさ、所要量を獲得していくには、良識を持った大人が絶えずサポートしていくことが必要です。子どもが「よくかんで食べるようになった」「食べ物や体のことを話題にするようになった」……そんなとき、生活態度が変わり、急に意欲的になって驚いたことはありませんか。

子どもといっしょに、食事作りや準備にかかわりながら、体作りのための「食べる力」をどう育てるか、食育の原点がそこにあるように思います。子どもの食生活を、いかに健康的に演出するか、まさに大人の意識にかかわっているといっても過言ではありません。



今日は何の日? 11月 24日

和食の日

【いい(11)に(2)ほんし(4)よく】の語呂合わせにちなんで、和食文化について認識を深め、継承していく大切さを共有する目的で、一般社団法人和食文化国民会議により制定されました。