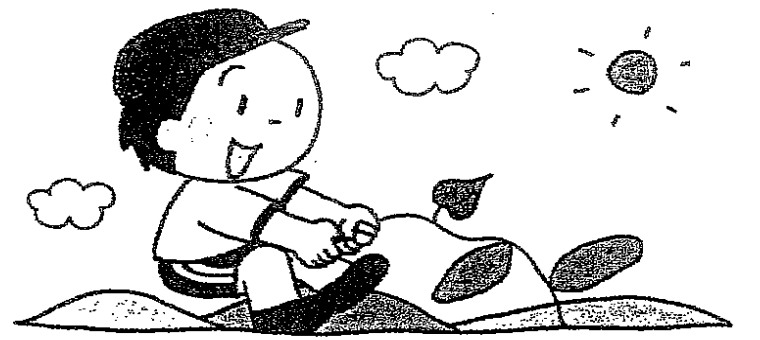


# 11月予定献立表



## 楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのお話を観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋サンド			
2	木	あわご飯 猪むどち 人参シリシリー スヌイ フルーツ	ミルク パン			
4	土	ミックスサンド ミルク フルーツ				
6	月	カツカレー フルーツヨーグルト きのこスープ	ミルク ゼリー お菓子			
7	火	麦ご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク マフィン			
8	水	麦ご飯 すき焼き風味 カブの和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク ごまころがし団子			
9	木	弁 当 会		ミルク ピザ風トースト		
10	金	あわご飯 ミヌダル 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク クジムチ			
11	土	パン クリームシチュー ミルク フルーツ				
13	月	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク お好み焼き			
14	火	ご飯 カレイの豆乳ソース きんぴらごぼう ハンダマのスープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー			
15	水	栗ご飯 魚フライ みそ汁 茸のカンダパー炒め フルーツ	ミルク ジャムサンド			
16	木	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 和え物 ジュシーおにぎり			
17	金	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え 清し汁 フルーツ	ミルク アメリカンドーナツ			
18	土	人参にら井 ミルク フルーツ				
20	月	スパゲティーミートソース 温サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり			
21	火	あわご飯 さんまの蒲焼 大根サラダ みそ汁 フルーツ	コーンブレイクインミルク フルーツ			
22	水	感謝鶏カレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク 焼き芋			
24	金	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミロミルク バイクドポテト			
25	土	中華丼 ミルク フルーツ				
27	月	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し 清し汁 フルーツ	ミルク ポテトフライ			
28	火	あわご飯 おからイリチー ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー			
29	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 納豆みそにぎり			
30	木	鶏と茸のピラフクリームソースかけ Gサラダ 魚のフォイル焼き コンソメスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ			