



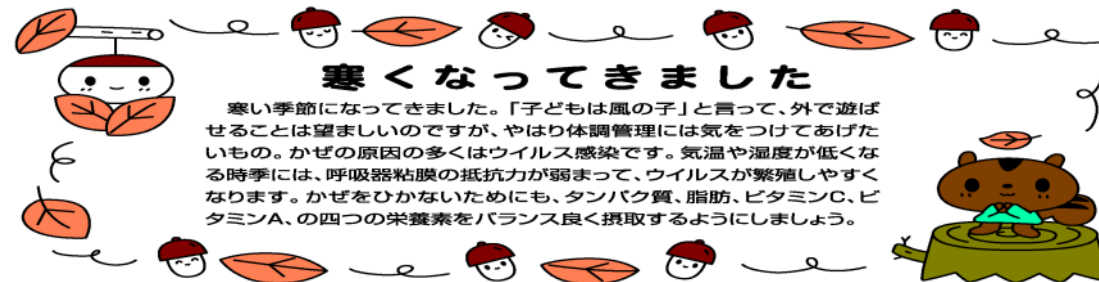
給食だより



今月のテーマ 感謝して食べる。
今月の目標 料理を作る人に感謝する。
料理を大切にしておぼさず食べる。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	シチュー フレンチサラダ	チョコパン	みかん
3	火	ぶんかの日		
4	水	イタリアンオムレツ れんこんサラダ グラッセ	だいがくいも	ミニゼリー
5	木	すいとんじる くきわかめのつくだに	くだもの	たまごボーロ
6	金	さかなのホワイトソースかけ いそあえ	コーンフレーク	サラダいちばん
7	土	パン くだもの		おかし
9	月	ちくぜんに すみそあえ	ゆでたまご・こんぶ	かき
10	火	☆遠足☆	おたのしみ	動物ビスケット
11	水	はくさいとにくだんごのスープ ごまマヨあえ	エッグトースト	かりんとう
12	木	ビーフシチュー ちゅうかサラダ	スイートポテト	えびせんべい
13	金	さかなのピザやき ピーナッツあえ	むしパン	ハーベスト
14	土	きつねうどん くだもの		おかし
16	月	しょうじんりょうり みそしる	マドレーヌ	丸ボーロ
17	火	のっぺじる ゆかりあえ	カナッペ	しろいふうせん
18	水	にくじゃが すのもの	ふくふくまめ	りんご
19	木	☆誕生会☆ トッピングカレー サラダ くだもの	たんじょうびケーキ	ウエハース
20	金	さかなのみそに かきたまじる	カスタードクリームあえ	じゃがりこ
21	土	だんごじる くだもの		おかし
23	月	きんろうかんしゃの日		
24	火	なまあげとだいこんのみそに ごまあえ	ドーナツ	たまごやき
25	水	さかなのいそべあげ かぼちゃのこんぶに みそマヨサラダ	いもぜんざい・くだもの	くろぼう
26	木	こうやとうふのたまごとじ カミカミサラダ	おにぎり	ヨーグルト
27	金	さんまのかばやき マセドアンサラダ きりぼしのにも	おこのみやき	バナナ
28	土	スパゲティナポリタン くだもの		カステラ
30	月	マーボーとうふ ひじきの Катてーチーズあえ	フルーツヨーグルト	ふかしいも

19日はお誕生会なのでご飯はいりません。



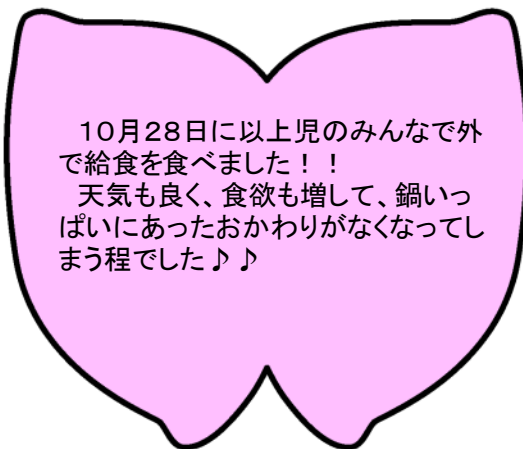
寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



【お弁当メモ】お弁当は何色？

—— 色が多いとおいしそうですね！
彩りが5色（白・赤・緑・黄・茶など）
以上そろっていれば、見た目からとてもおいしそうなお弁当になります。



土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。平成21年10月31日 城北アソカ保育園