

給食だより11月

急に寒く「秋」の。あつという間に秋が「過ぎ」、冬がもうすぐ「そとまで」来ていますね。風邪を引かないように、暖かとして出かけましょう!! 2023.11.1

札幌北中川が保育園

	主食	副食	午後のおやつ
1 水	ごはん	お茶汁(白飯・わか) 豆腐のホレホレめ 小松菜とアリの豆腐あん かつお粉	黒ごまのケーキ 果物
2 木	ごはん	お茶汁(サツマ・アサギ) 甘んねお茶焼き じゃこうふめ煮 じゃがいも	りんご 煮りんご
4 土	まつわうどん	芋の煮、ころかし 甘酢大根	おかし 果物
6 月	わかずし	お茶汁(豆腐・わか) 火炙り魚(ホバ) 葉あけお茶	りんご・バナナ ぶどう
7 火	パン	7/11のヨー けんやろー (ちりめんやろー)	アップル・バナナ ぶどう
8 水	ごはん	お茶汁(大根・わか) 火炙り肉豆 せーこんせーこう	アップルケーキ 煮りんご
9 木	ごはん	お茶汁(白飯・アサギ) 魚豆の照り焼き 火炙り魚の煮	りんごのスイーツ バナナ
10 金	シロガライチホリタン	2020サウダ	アップル 果物
11 土	味噌うどん	白飯と油あげの煮物 甘酢レモン	おかし 果物
13 月	ごはん	お茶汁(ホバ・油あげ) 火炙り魚 大根とホバの火炙り煮	アップル・バナナ ぶどう
14 火	パン	2020ターニャ ポークチャップ カリフラワー・セロリ	アップル 果物
15 水	まつわうどん	清汁(豆腐・わか) しょうがあげ サツマサウダ	アップル・バナナ ぶどう
16 木	ごはん	お茶汁(大根・わか) ホバとアサギの焼き しょうがあげ	アップル・バナナ 煮りんご
17 金	シロガライチホリタン	セーコンセーこう	アップル・バナナ ぶどう
18 土	わかずし	ツナじゃが 甘酢大根	おかし 果物
20 月	ごはん	お茶汁(白飯・厚揚げ) 魚豆のホレホレ焼き じゃこうふめ煮	アップル・バナナ ぶどう
21 火	パン	3020ターニャ 芋汁とアサギ 人参がくち	アップル・バナナ ぶどう
22 水	ごはん	お茶汁(ホバ・アサギ) 2020豆腐 しょうがあげ	アップル・バナナ ぶどう
24 金	まのこカレー	ホバとアサギの火炙り煮	アップル・バナナ ぶどう
25 土	あんかけうどん	芋の煮、ころかし しょうがあげ	おかし 果物
27 月	ごはん	お茶汁(豆腐・わか) 豚肉の香味焼き ホバとアサギ	アップル・バナナ ぶどう
28 火	パン	アップル・バナナ けんやろー カリフラワー	アップル・バナナ ぶどう
29 水	わかずし	お茶汁(大根・わか) 火炙り豆腐 せーこんせーこう	アップル・バナナ ぶどう
30 木	わかずし	お茶汁(ホバ・アサギ) 火炙り魚(ホバ) 人参とアサギの煮	アップル・バナナ ぶどう



15日(水)
11月の
お誕生会



- ・よく噛んで食べる習慣を身に付けて、健康な体づくりのため、重要です。野菜やきのこ、海藻などは歯を回数が多い食材です。
- ・毎日の食事に取り入れて、家族みんなで「よく噛んで」食べる習慣を身に付けてください。
- ・よく噛んで食べるには、一口量をゆたかに、ゆっくり食べる・11月5日(日)は歯の日を意識して、食事の中で流れてしまっている歯垢を落とすようにしましょう!

<11月8日は「歯の日」>

歯は、単に食べ物を体に取り入れるためのだけでなく、健康な体づくりのために重要です。野菜やきのこ、海藻などは歯を回数が多い食材です。毎日の食事に取り入れて、家族みんなで「よく噛んで」食べる習慣を身に付けてください。よく噛んで食べるには、一口量をゆたかに、ゆっくり食べる・11月5日(日)は歯の日を意識して、食事の中で流れてしまっている歯垢を落とすようにしましょう!

