

|      | 午前のおやつ      | 昼 食                         | 午後のおやつ             |
|------|-------------|-----------------------------|--------------------|
| 1 水  | 牛乳<br>せんべい  | 白身魚のフライ 三色和え<br>みそ汁         | 牛乳<br>☆お茶パウンドケーキ   |
| 2 木  | 牛乳<br>せんべい  | チンジャオロース<br>きのこの中華スープ       | 牛乳<br>☆ふかし芋        |
| 3 金  | 牛乳<br>ビスケット | 魚のマネズ 焼き キャベツのごま酢和え<br>すまし汁 | 牛乳<br>果物 せんべい      |
| 4 土  | 牛乳<br>せんべい  | クリームシチュー<br>ミモザサラダ          | 牛乳<br>チーズ ビスケット    |
| 5 日  | お 休 み       |                             |                    |
| 6 月  | 牛乳<br>ビスケット | 魚のかば焼き風 さつまいもサラダ<br>豚汁      | 牛乳<br>ひとくちゼリー せんべい |
| 7 火  | 牛乳<br>せんべい  | 炒り鶏<br>みそ汁                  | 牛乳<br>☆いきなり団子      |
| 8 水  | 牛乳<br>せんべい  | 魚の味噌焼き 春雨の酢の物<br>のっぺい汁      | 牛乳<br>クリームパン       |
| 9 木  | 牛乳<br>せんべい  | きつねうどん<br>干草焼き              | お茶<br>☆わかめおにぎり     |
| 10 金 | 牛乳<br>せんべい  | 八宝菜<br>スーミータン               | 牛乳<br>☆スイートト春巻き    |
| 11 土 | 牛乳<br>ビスケット | ポークカレー<br>スパゲティサラダ          | お茶<br>ヨーグルト せんべい   |
| 12 日 | お 休 み       |                             |                    |
| 13 月 | 牛乳<br>せんべい  | おろし煮風<br>焼きビーフン             | 牛乳<br>ミニドーナツ ビスケット |
| 14 火 | 牛乳<br>せんべい  | 鶏肉の照り焼き 青菜の土佐酢和え<br>みそ汁     | 牛乳<br>☆大学芋         |
| 15 水 | 牛乳<br>せんべい  | エビフライ コーンサラダ<br>野菜スープ       | 牛乳<br>☆たこやき        |

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(^-^)

|      | 午前のおやつ      | 昼 食   | 午後のおやつ            |
|------|-------------|---|-------------------|
| 16 木 | 牛乳<br>ビスケット | 魚の利休焼き もやしの酢の物<br>薩摩汁                         | 牛乳<br>果物 せんべい     |
| 17 金 | 牛乳<br>せんべい  | ミートスパゲティ<br>コンソメスープ                           | 牛乳<br>☆おはぎ        |
| 18 土 | 牛乳<br>ビスケット | 親子丼<br>ひじきのごま和え                               | 牛乳<br>ゼリー せんべい    |
| 19 日 | お 休 み       |   |                   |
| 20 月 | 牛乳<br>せんべい  | 肉団子スープ<br>ココロサラダ                              | 牛乳<br>☆お楽しみおやつ    |
| 21 火 | 牛乳<br>ビスケット | 竹輪の磯辺揚げ 白菜の和え物<br>なめこ汁                        | 牛乳<br>果物 せんべい     |
| 22 水 | 牛乳<br>せんべい  | 魚の幽庵焼き ブロッコリー和え<br>かぼちゃのみそ汁                   | 牛乳<br>☆フレンチトースト   |
| 23 木 | 牛乳<br>せんべい  | ミートローフ たまごサラダ<br>ポパイスープ                       | 牛乳<br>☆スノーボールクッキー |
| 24 金 | 牛乳<br>せんべい  | お誕生会 色<br>まげまぜお祝い フライドポテト ☆トナリ<br>コーンポタージュ 果物 | 牛乳<br>ケーキ         |
| 25 土 | 牛乳<br>せんべい  | やきそば<br>みそ汁                                   | 牛乳<br>プリン ビスケット   |
| 26 日 | お 休 み       |   |                   |
| 27 月 | 牛乳<br>せんべい  | 魚の明太焼き 大根のごま和え<br>吉野汁                         | 牛乳<br>☆オニオンリング    |
| 28 火 | 牛乳<br>ビスケット | ハヤシライス<br>フレンチサラダ                             | 牛乳<br>ゼリー せんべい    |
| 29 水 | パ ン 給 食     |   |                   |
| 30 木 | 愛 情 弁 当     |   |                   |
| 31 金 | お 休 み       |   |                   |

鹿児島のお茶が  
全国第一位に!

(2019年 産出額 農林水産省統計)  
鹿児島は全国でも有数のお茶の産地です。  
ニュースなどでも鹿児島茶についての話を耳にする方も多いのではないでしょうか。  
今回、園給食でもお茶を取り入れたおやつを提供します。  
皆さんも鹿児島のお茶をぜひ味わってみてはいかがでしょうか。



お誕生会おやつはロールケーキ  
11月のお誕生会は手作りロールケーキをしました。  
子どもたちの反応もよく、ぱくぱく食べてくれました♡



冬至のはなし

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか? 野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べることで栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした素晴らしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

