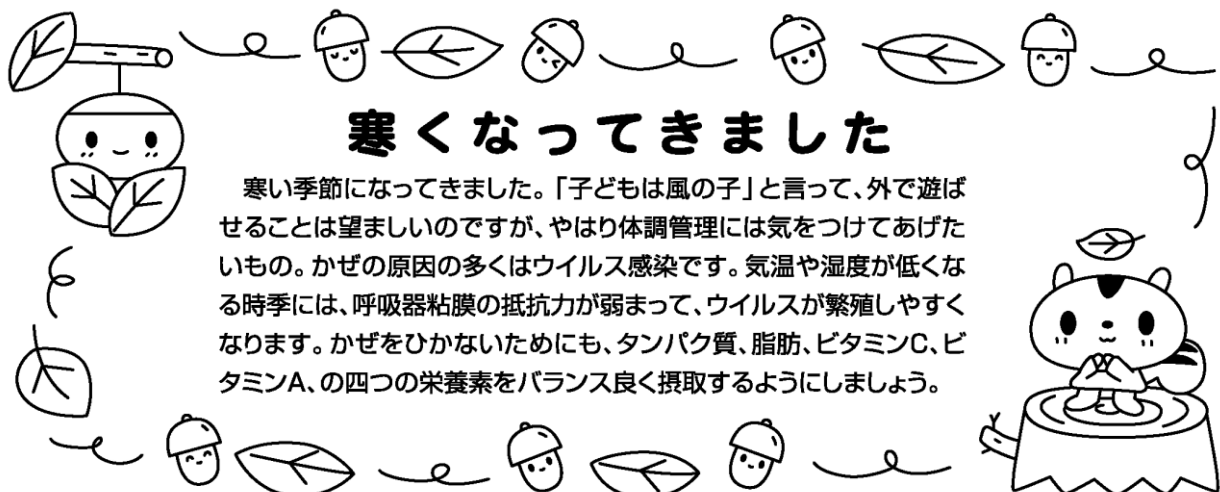


# 11月分延長給食予定献立表

5年 泉チェリーこども園

日	曜日	7時まで	8時まで
1	水	肉味噌うどん	野菜スープ みかん
2	木	おにぎり すまし汁	さばのみぞれ煮 りんご
3	金	文化の日	
4	土		
5	日		
6	月	チキンライス	ポテトスープ バナナ
7	火	おにぎり 味噌汁	根菜のきんぴら オレンジ
8	水	ミートソーススパゲティ	コーンサラダ みかん
9	木	おにぎり すまし汁	豚肉の味噌煮 りんご
10	金	きつねごはん	豆腐スープ バナナ
11	土		
12	日		
13	月	マーボー豆腐丼	わかめスープ バナナ
14	火	おにぎり 味噌汁	ちくわの中華煮 オレンジ
15	水	えびときのこうどん	さつまいものレモン煮 みかん
16	木	おにぎり すまし汁	肉だんご りんご
17	金	ツナピラフ	青菜の味噌汁 バナナ
18	土		
19	日		
20	月	チキンライス	ポテトスープ バナナ
21	火	おにぎり 味噌汁	根菜のきんぴら オレンジ
22	水	ミートソーススパゲティ	コーンサラダ みかん
23	木	勤労感謝の日	
24	金	きつねごはん	豆腐スープ バナナ
25	土		
26	日		
27	月	マーボー豆腐丼	わかめスープ バナナ
28	火	おにぎり 味噌汁	ちくわの中華煮 オレンジ
29	水	えびときのこうどん	さつまいものレモン煮 みかん
30	木	おにぎり すまし汁	肉だんご りんご

※ 8時までご利用の方は「7時までの主食・汁物」も付きます。



## 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季には、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。