



三津保育所  
令和4年11月  
TEI 45-2170

| 日  | 曜日 | こんだて                            | 3じのおやつ            |
|----|----|---------------------------------|-------------------|
| 1  | か  | すきやきふうに キャベツのツナマヨあえ かき          | じゃがチーズもち          |
| 2  | すい | こうや豆腐とやさいのうまに キャベツのドレッシングあえ りんご | ポテサラサンド           |
| 4  | きん | ぎゅうどん キャベツのゆかりあえ パナナ            | ウインナーロール          |
| 5  | ど  | ぶたにくのしょうがやき はくさいのみそしる みかん       | せんべい              |
| 7  | げつ | とうふチャンプルー おかかあえ りんご             | さといもごはんのおにぎり      |
| 8  | か  | さかなのチーズやき わふうサラダ パナナ            | きなこだんご            |
| 9  | すい | れんこんのふわふわあげ わかめなます みかん          | ココアブラマンジェ         |
| 10 | もく | トマトなべ マカロニサラダ ももかん              | もちもちチーズあげパン       |
| 11 | きん | とりにくのねぎみそかけ かきたまじる りんご          | コーンフレークスナック       |
| 12 | ど  | カレービーフン こまつなのあえもの パナナ           | あられ               |
| 14 | げつ | おでんふうに しおきゅうり パインかん             | キャロットむしパン         |
| 15 | か  | チーズみそラーメン やさいのすのもの パナナ          | フライドおさつ           |
| 16 | すい | さかなのにつけ れんこんのうめマヨあえ みかん         | ひじきごはんのおにぎり       |
| 17 | もく | とりにくとやさいのオーロラ コーンクリーミースープ りんご   | マドレーヌ             |
| 18 | きん | ～ たんじょうかいおたのしみメニュー ～            | ワッフル              |
| 19 | ど  | とりにくとやさいのみそに ほうれんそうのおひたし りんご    | クッキー              |
| 21 | げつ | とりのごまのりふうみあげ ひじきとだいずのいために みかん   | だいずケーキ            |
| 22 | か  | さんまのかばやき こんさいじる パナナ             | ちゃきんしほりクッキング      |
| 24 | もく | にくだんごとはくさいのスープ とうふサラダ りんご       | チヂミ               |
| 25 | きん | さつまいものコロッケ みそしる みかんかん           | スノーボールクッキー        |
| 26 | ど  | ツナとトマトのスパゲティ じゃがいもサラダ パインかん     | せんべい              |
| 28 | げつ | しろみさかなフライ かぼちゃのほうとうふう パナナ       | プリン               |
| 29 | か  | ポークビーンズ マリネ みかん                 | とうふドーナツ           |
| 30 | すい | あきのかおりカレー はくさいとりんごのサラダ パインかん    | りんごとさつまいものピールマフィン |

秋も一段と深まり、おいしい食べ物が多いこの季節は、食欲も増してきます。朝食をしっかり食べて、元気に登所しましょう。



★18日(金)は、誕生会です。ご飯はいりません。箸だけ持ってきてください。

★22日(火)のクッキングは、サランラップを使ってさつまいもの茶さん絞りをします。

★30日(水)のおやつ『りんごとさつまいものピールマフィン』は食品ロス削減献立です。

### 11月8日は「いい歯の日」

いい歯があれば、何でもおいしく食べることができます。磨き方を見直して、歯を大切にしていきましょう。



### 感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集めるようすからきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。

