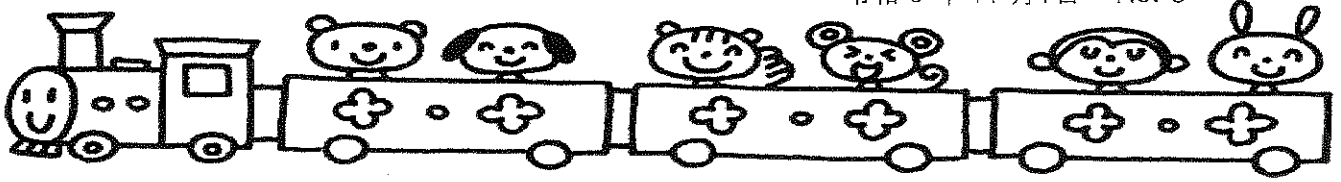


みんな きらきら

第2寝屋川なかよし保育園
ちゅーりっぷ・こすもすぐみ
令和5年11月1日 No.8



11月です!!

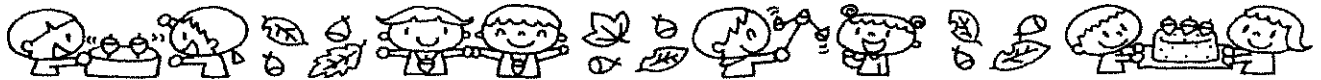
色鮮やかな紅葉が、あちらこちらで見られるようになってきました。葉っぱの形を見比べたり、色づいていく様子を見守ったりするのも楽しいですね。朝晩の気温差が大きくなり、一日一日と季節が進んでいくのが感じられます。衣服の調節をして元気に過ごせるように心がけたいと思います。



～子どもに伝えたい和食文化～

11月24日は「和食の日」

- 「和食」をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に生かしましょう
- ★和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁一菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
 - ★和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現します。
 - ★また「だし」のうま味は他の味を引き立てるので減塩にもつながります。



2023年11月

夕食メニュー



第2寝屋川なかよし保育園

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
		ごはん たらのパン粉焼き 切干大根サラダ うす揚げと小松菜の味噌汁	きつねうどん 大学かぼちゃ りんご	☆文化の日☆	ごはん 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのごま和え わかめとキャベツの味噌汁
6	7	8	9	10	11
ごはん 鶏肉のさっぱり煮 いんげんの炒め物 厚揚げとじゃが芋の味噌汁	ごはん かれのい煮付け きんぴらごぼう ほうれん草と麩の味噌汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティーサラダ 南瓜とキャベツの味噌汁	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 白菜の甘酢和え 大根と青菜のすまし汁	醤油ラーメン 青のりポテト オレンジ	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 そうめんの味噌汁
13	14	15	16	17	18
ハヤシライス ひじきサラダ パイン缶	和風スパゲティ アスパラサラダ 白菜と大根のスープ	ごはん 豆腐の肉味噌かけ ブロッコリーの中華和え 南瓜とキャベツの味噌汁	ごはん ほきの塩麹焼き 切干大根煮 玉葱と厚揚げの味噌汁	ごはん 鶏肉のピザ焼き マカロニサラダ 青菜とえのきのスープ	ごはん 豚肉のビーフン炒め キャベツの納豆和え うす揚げとじゃが芋の味噌汁
20	21	22	23	24	25
そぼろ丼 ブロッコリーの中華和え 南瓜と小松菜の味噌汁	ごはん たらのコーンマヨ焼き 香肉の和え物 じゃが芋としめじの味噌汁	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め えのきとキャベツのスープ	☆勤労感謝の日☆	ごはん 肉野菜炒め さつまいの甘煮 青菜とうす揚げの味噌汁	ごはん かれのいのおろし煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁
27	28	29	30		
チャーハン 海藻サラダ 春雨スープ	ごはん ボークチャップ マカロニサラダ しめじと玉葱のスープ	ごはん ハニーチキン ポテトサラダ 小松菜とコーンのスープ	ごはん さばの塩焼き キャベツの磯和え さつまいと厚揚げの味噌汁		