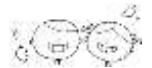




令和6年11月 献立表



日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	金	ごはん さかなのにつけ しろあえ みそしる/しめじ ウエハース(3歳児以上)	コーンフレーク /+いちごヨーグルト	いちごヨーグルト	魚 豆腐 米みそ 牛乳	米 つきこんにやく	ほうれんそう にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ
2	土	ごはん やきとりどん キウイ		ビスコ	鶏肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ キャベツ に んじん 葉ねぎ キウイフ ルーツ
5	火	きなこあげパン しいたけとキャベツの チキンスープ ポテトサラダ	バナナ /せんべい3	せんべい3	きな粉 鶏肉 牛乳	コッペパン じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ キャベツ に んじん しいたけ きゅう り スイートコーン パナ ナ
6	水	ごはん にくだんごのごもくに じゃこのマリネふう	フルーチェ /+バナナ	ムーンライトクッ キー	大豆 鶏肉 油揚げ し らす干し フルーチェ 牛 乳	米 つきこんにやく すりごま	ごぼう にんじん グリ ンピース
7	木	ごはん ちゅうかふういために ブロッコリーのかつおあえ プリン(3歳児以上)	☆スイートポテト	にぼし	豚肉 高野豆腐 かつ お節 牛乳 かたくちい わし	米 春雨 ごま油 さつ まいも すりごま	キャベツ にんじん もや し いんげん ブロッコ リー
8	金	ごはん さばのうめぼしに はくさいとりんごのサラダ みそしる/あぶらあげ・わかめ	プリン /ウエハース+ヨーグ ルト	ウエハース	まさば 油揚げ かつお 節 米みそ 牛乳	米 プリン	梅びしお はくさい きゅ うり りんご 乾わかめ 葉ねぎ
9	土	ちゃんぽんめん オレンジ		コーンフレーク	豚肉 牛乳	中華めん でん粉	キャベツ たまねぎ に んじん 青ピーマン もや し オレンジ
11	月	ケチャップライス オムレツ キャベツとしめじのバターソーテ ービスケット(3歳児以上)	コーンフレーク	マリービスケット	鶏卵 合ミンチ 牛乳	米 有塩バター	たまねぎ にんじん 青 ピーマン キャベツ ぶな しめじ
12	火	ごはん さかなのみそてりやき シャキシャキサラダ すましじる/ふ・こまつな ビスコ(3歳児以上)	ぶどうヨーグルト	ビスコ	魚 米みそ 牛乳	米 麩	れんこん ごぼう ス イートコーン こまつな 葉ねぎ
13	水	わかめごはん(3歳児以上) けんちんうどん ちんげんさいのごまあえ バナナ 	☆おにぎり /スナックパン	ポーロ	豚肉 牛乳	うどん つきこんにやく すりごま 米	だいこん にんじん ごぼ う ねぎ チンゲンサイ ぶなしめじ バナナ
14	木	ごはん だいずのごもくに アスパラのかつおあえ キウイ(3歳児以上)	キウイ /プリン	せんべい2	大豆 鶏肉 油揚げ か つお節 牛乳	米 つきこんにやく	ごぼう にんじん グリ ンピース アスパラガス キャベツ キウイフルーツ
15	金	ごはん ぶたにくのりんごソースに マッシュポテト はくさいスープ チーズ(3歳児以上)	☆かぼちゃむしパン	チーズ	豚肉 米みそ 牛乳	米 じゃがいも 有塩バ ター 薄力粉	りんご たまねぎ はくさ い にんじん かぼちゃ
16	土						

18	月	ごはん ぶたどん あえもの/こまつな・はくさい みそしる/ふ りんご(3歳児以上)	りんご /スナックパン	スナックパン	豚肉 米みそ 牛乳	米 麩	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン こ まつな はくさい 葉ねぎ りんご
19	火	ごはん しろみさかなのトマトソースかけ かぼちゃのバターやき えのきのスープ オレンジ(3歳児以上)	プリン	オレンジ	白身魚 牛乳	米 でん粉 じゃがいも 有塩バター プリン	たまねぎ にんじん にん にく しょうが トマト加工 品 かぼちゃ えのきたけ 葉ねぎ オレンジ
20	水	ごはん まあぼうとうふ ほうれんそうとコーンのあえもの	☆ちんすこう	にぼし	豆腐 合ミンチ 米み そ 牛乳 かたくちいわし	米 でん粉 薄力粉	たまねぎ にんじん グ リンピース ほうれんそう はくさい スイートコーン
21	木	ごはん あつあげとやさいのうまに わかめとコーンのわふういため ビスコ(3歳児以上)	ゼリー	せんべい2	豚肉 厚揚げ 高野豆 腐 かつお節 牛乳	米 じゃがいも	にんじん 青ピーマン ご ぼう 乾わかめ ス イートコーン
22	金	ごはん さばのみぞれかけ はるさめのすのもの	ヨーグルト	ウエハース	まさば 牛乳	米 でん粉 春雨	だいこん キャベツ きゅ うり にんじん
25	月	ごはん カレーシチュー ひじきのさんばいす せんべい2(3歳児以上)	☆フルーツかんで ん	せんべい2	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉	にんじん たまねぎ りん ご ひじき きゅうり にん じん スイートコーン 寒 天 みかん もも パイン アップル レモン果汁
26	火	ごはん とりにくのさつぱりに スパゲティサラダ わかめスープ キウイ(3歳児以上)	キウイ /ボーロ	ボーロ	鶏肉 牛乳	米 マカロニ・スパゲッ ティ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にん じん たまねぎ 乾わか め 葉ねぎ キウイフル ーツ
27	水	ごはん さかなのたつたあげ さんしよくなます みそしる/キャベツ・にんじん	芋けんぴ	せんべい3	魚 米みそ 牛乳	米 でん粉 芋かりん とう	だいこん にんじん きゅ うり 乾わかめ キャベ ツ
28	木	ごはん やながわふう ほうれんそうのあえもの チーズ(3歳児以上)	ビスケット /+いちごヨーグルト	チーズ	牛肉 鶏卵 牛乳	米	ごぼう たまねぎ に んじん しいたけ グリン ピース ほうれんそう
29	金	ごはん ツナととうふのつくねやき きゅうりのちゅうかふうサラダ バナナ(3歳児以上)	バナナ /ボーロ	ボーロ	まぐろ類缶詰 豆腐 牛 乳	米 パン粉 ごま油	たまねぎ にんじん し いたけ きゅうり セロ リー バナナ
30	土	イタリアンスパゲティ トマト		ビスコ	豚ミンチ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ にんじん 青 ピーマン トマト

・ ☆は手作りおやつです。

・ おやつに毎回牛乳が付きます。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	541kcal
平均タンパク質量	20.6g

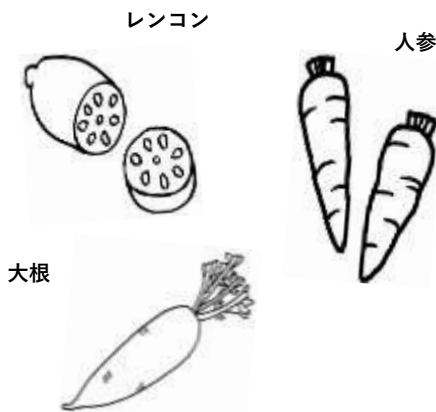
栄養価は3歳児のものを記載しています。



朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。体調を崩しやすい時期でもあるので、子どもたちの体調管理にはより一層、気を付けてあげたいですね。芋類、魚、果物、きのこ類など、秋は美味しい食材がたくさんあります。旬の食材は栄養も豊富です。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

【 根菜を食べよう！ 】

秋から冬にかけて美味しくなる根菜類は、主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。食べると血行が良くなり、代謝をアップさせてくれます。体を芯から温め、健康維持のためにも効果的です。



【 11月8日はいい歯の日 】

皆さんは虫歯がない健康な歯を保っていますか？歯はしっかり噛むためにとても大切です。よく噛んで食べることで唾液の分泌量が増え、虫歯や歯周病の予防になります。歯を強く健康に保つために、「よく噛んで食べること、食後の歯磨きを行うこと」を子どもたちが自らできるように声をかけてあげてください。

POINT

一口の量を少なくするとしっかり噛むことができます。

【 11月15日は「七五三」と「油祝い」 】

11月15日といえば、七五三を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、かつては日本各地で「油祝い」が行われていました。

「油祝い」とは、秋の収穫が終わり、冬支度が始まる11月15日を油の使い始めとし、寒い冬を乗り切るために油を使った料理を食べるという風習です。元々は、旧暦の11月15日に餅や植物油を用いた料理を神前に供えて、油の収穫を祝ったものでした。

油祝いの代表的な料理は「けんちん汁」で、秋の収穫などの重労働が続いて弱った体に栄養補給をして、新たな生命力を補給すると同時に、寒さが本格化する前に滋養をつけておくという暮らしの知恵から生まれた行事食なのです。

けんちん汁は、たくさんの野菜や豆腐、油揚げをたっぷりの油で炒めることで、ビタミンやミネラル、脂質、食物繊維などをしっかり摂ることができます。ぜひ、ご家庭でも作って食べてみてください。



当園では香川県の郷土料理「けんちんうどん」にして提供します。

《 けんちんうどん 》

体の中から温めてくれる、栄養満点がニュー！

【材料 1人前(3歳児)】

・うどん	130g	・葉ねぎ	5g
・豚肉	25g	・濃口醤油	3g
・大根	25g	・みりん	1.9g
・人参	15g	・塩	0.1g
・ごぼう	5g	・出汁	150g
・こんにゃく	7.5g		

①材料を一口大の大きさ、葉ねぎは小口切りにする。

②鍋で豚肉を炒める。

火が通ったら、人参、大根、ごぼう、こんにゃくを加えてさらに炒める。

③出汁を加え、柔らかくなるまで煮込む。

④みりん、濃口醤油、塩で味を調える。

⑤うどんを加え、葉ねぎをちらして軽く煮たらできあがり。