



# 給食献立予定表 11月

あいあい保育園  
R4. 10. 31

	3時10分 おやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (火)	バナナ	ごはん すき焼き風煮 味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物 柿	牛乳 ロックビスケット	牛肉 油揚げ 焼き豆腐 味噌 わかめ 牛乳 卵	米 小麦粉 こんにゃく コーンフレーク	バナナ 白菜 えのき 人参 ねぎ きゅうり 大根 しいたけ 柿 レーズ	556 612
2 (水)	塩せんべい	味噌ラーメン さつまいもの天ぷら きゅうりのしおっぺ和え フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	豚肉 卵 牛乳 ヨーグルト 赤味噌	中華麺 塩せんべい 食パン こま さつまいも イチゴジャム 小麦粉	キャベツ もやし きくらげ 人参 玉ねぎ きゅうり フルーツミックス ネギ バナナ	441 447
3 (木)	文化の日でお休みです。						
4 (金)	カステラ	手作りパン ポークシチュー ツナサラダ バナナ	牛乳 揚げたこやき	豚肉 ツナ 牛乳	薄力粉 強力粉 カスター たこやき じゃがいも マーガリン	人参 玉ねぎ フロッコリー キャベツ きゅうり バナナ	451 465
5 (土)	ザル	五目チャーハン わかめスープ ミニゼリー	牛乳 パウムクーハン	ハム 卵 わかめ 牛乳 えび	米 サプリ パウムクーハン ミニゼリー	人参 玉ねぎ しいたけ ネギ	360 336
7 (月)	クリーム サンド	ごはん せんいたっぷりつくね トマト 切干大根のサラダ 柿	牛乳 チーズスカロップ	鶏ひき肉 豆腐 卵 ハム 牛乳 粉チーズ	米 クリームサンド 小麦粉 マーガリン	ごぼう 人参 えのき トマト 乾燥 きゅうり 柿	617 604
8 (火)	おかし	ごはん 根野菜のごま味噌炒め リヨネーズポテト きゅうりのゆかり和え ミニゼリー	牛乳 甘納豆入り蒸しパン	ベーコン 味噌 甘納豆 牛乳 豚ひき肉	米 じゃがいも れんこん ミニゼリー おかし ホットケーキミックス	ごぼう 人参 大根 玉ねぎ きゅうり	461 472
9 (水)	シュガートースト	きのこソーススパゲティ ミニ春巻き フロッコリーのおかか和え りんご	牛乳 キャロットケーキ	ベーコン 卵 牛乳 かつお節	スパゲティ 食パン マーガリン 春巻き 小麦粉	しいたけ しめじ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 フロッコリー りんご	535 535
10 (木)	チーズ ポーロ	麦ごはん 魚のムニエル かきたま汁 ひじきのコマネーズ バナナ	牛乳 みたらし団子	サゴシ 卵 ハム ひじき チーズ	米 麦 小麦粉 マーガリン 片栗粉 こま 白玉粉 ポーロ	人参 玉ねぎ ネギ ほうれん草 バナナ	552 550
11 (金)	おひぜん	☆七五三お祝い会メニュー わかめごはん ささみのフライ マカロニサラダ みかん	牛乳 さつまいもブラウニー	ささみ ハム 卵 牛乳	米 えびせん パン粉 小麦粉 マカロニ マーガリン さつまいも	人参 きゅうり みかん	540 569
12 (土)	ビスケット	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏肉 卵 豆腐 わかめ 牛乳	米 ビスケット まがりせんべい	人参 玉ねぎ ネギ しめじ バナナ	416 404
14 (月)	ハッピーターン	ごはん 揚げ鶏のネギソース 人参シリシリ トマト 柿	牛乳 五平もち	鶏肉 ツナ かつお節 牛乳 卵 味噌	米 ハッピーターン 片栗粉 小麦粉 こま	ネギ 白ネギ 人参 トマト 柿	492 510
15 (火)	野菜かりんとう	ごはん 筑前煮 味付け海苔 ほうれん草ときのこの和え物 りんご	牛乳 原宿ドッグ	鶏肉 海苔 牛乳	米 野菜かりんとう こんにゃく 原宿ドッグ れんこん 里芋	人参 ごぼう いんげん 干しシイタケ ほうれん草 えのき しめじ りんご	459 459
16 (水)	ふかしもち	肉味噌そば 揚げシュウマイ フロッコリーときのこのごま酢和え 杏仁フルーツ	麦茶 お好み焼き	豚ひき肉 赤味噌 卵 牛乳	中華麺 さつまいも 片栗粉 シュウマイ こま 小麦粉	人参 玉ねぎ 水餃子 フロッコリー えのき しめじ しいたけ バナナ キャベツ フルーツミックス ネギ	525 553
17 (木)	バナナヨーグルト	麦ごはん 魚のタルタル焼き トマト キャベツときゅうりのしらす和え みかん	牛乳 手作りかりんとう	サゴシ しらす 卵 ヨーグルト 牛乳	米 麦 小麦粉 こま	玉ねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり みかん バナナ	487 502
18 (金)	ビスコ	☆お誕生日会メニュー さつまいもごはん 鶏肉の竜田揚げ マゼドアンサラダ 生パイン	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 チーズ ハム 牛乳	米 さつまいも じゃがいも パースティケーキ 片栗粉 ビスコ コーン	人参 きゅうり 生パイン	509 516
19 (土)	せんべい	ハヤシライス 野菜サラダ ミニゼリー	牛乳 スナックパン	豚肉 ハム 牛乳	米 ミニゼリー せんべい スナックパン	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	405 402
21 (月)	シガフライ	鶏飯 豚汁 ポイル野菜のごま和え 柿	牛乳 マーマレードポテト	鶏肉 豚肉 牛乳 味噌	米 こんにゃく こま マーレード シガフライ さつまいも	大根 人参 ごぼう ねぎ 柿 しいたけ キャベツ きゅうり	435 433
22 (火)	バナナ	ごはん ポークピカタ トマト ほうれん草ともやしのおひたし りんご	牛乳 クロックムッシュ	豚肉 卵 ハム チーズ 牛乳	米 小麦粉 食パン マーガリン	ネギ ほうれん草 バナナ トマト もやし りんご	442 470
23 (水)	勤労感謝の日でお休みです。						
24 (木)	ゆきもち	麦ごはん 魚のごま味噌焼き すまし汁 和風ポテト みかん	牛乳 バナナマフィン	サゴシ 卵 味噌 牛乳 豆腐	米 小麦粉 こま じゃがいも さつまいも	玉ねぎ えのき ねぎ みかん バナナ	534 564
25 (金)	クラッカーサンド	手作りパン 秋のグラタン コーンサラダ バナナ	牛乳 肉まん	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳 チーズ	薄力粉 強力粉 コーン 肉まん れんこん クラッカーサンド マーガリン パン粉	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	556 529
26 (土)	クッキー	五目焼きそば ゆで卵 ミニゼリー	牛乳 ミニドーナツ	豚肉 卵 牛乳 いか	中華麺 クッキー ミニゼリー ミニドーナツ	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	424 416
28 (月)	ビスケット	ごはん 肉団子の甘酢あん 春雨ソテー おかかきゅうり りんご	牛乳 生姜クッキー	合挽肉 卵 かつお節 牛乳	米 ビスケット 小麦粉 片栗粉 パン粉 春雨	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 きゅうり りんご	522 537
29 (火)	トースト	ごはん 豚肉のしょうが焼き たっぴりきのこ碗 白菜のゆかり和え ミニゼリー	牛乳 野菜チップス	豚肉 ささみ 牛乳	米 食パン れんこん さつまいも ミニゼリー じゃがいも	えのき しめじ しいたけ 白ネギ 白菜 キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ もやし ごぼう	435 417
30 (水)	野菜スナック	カレーうどん 揚げ餃子 ごまじゃこサラダ みかん	牛乳 カルシウムラスク	豚肉 しらす 粉チーズ 牛乳	うどん 野菜スナック 食パン 餃子	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 みかん	425 415

※都合により献立内容を変更する場合があります。



# 給食だより 11月

冬の足音が聞こえ始めた 11 月。寒い日が続きますが、体を動かすと自然にお腹がすいて食欲が増します。給食の「いただきます！」の声も大きく、園内に響いていました。

また、23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、きのこやさつまいも、白菜や大根など、給食でも旬の食材をふんだんに使っています。食卓での会話を、旬の食材や園で採れた野菜の話題にしてみてもいいですか。



## 咀嚼の 大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

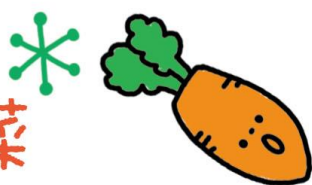
## 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



## うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- **ハクサイ**…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- **ホウレンソウ**…鉄分が豊富
- **ダイコン**…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

## ～人気献立メニュー～

11/15(火)【ほうれん草ときのこの和え物】

【材料】(2人分)

・ほうれん草	40g	・しょうゆ	3g
・えのき	20g	・みりん	3g
・しめじ	20g	・だし汁	100g
・しいたけ	20g		

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて2～3cm幅に切って水気を絞る。
- ②えのき・しめじ・しいたけを洗う。いしづきを取り、ほぐす。しいたけは薄くスライスする。
- ③②を調味料で煮る。
- ④①と③を混ぜ合わせる。

