



11月の献立(予定)



2024年
(令和6年)

日	曜	行事	献立	材 料	おやつ	
					10時(未満児)	3時(全員):Kcal
1	金		シューマイ・添え野菜 春雨スープ 290kcal	シューマイの皮・豚肉・玉葱・卵・椎茸・グリーンピース/キャベツ/ 人参・コーン・春雨・にら	きなこ餅 ハッピーターン	サッポロポテト カルシウム煎餅 105
2	土		★親子丼・マカロニサラダ 375kcal	鶏肉・人参・玉葱・かまぼこ・しめじ・葱・卵/マカロニ・人参 きゅうり・ツナ・マヨ	みかん 星たべよ	フライドポテト 185
3	日	文化の日				
4	月	振替休日				
5	火		ヤンニョムチキン・おほか和え 味噌汁 345kcal	鶏肉/キャベツ・きゅうり・人参・ちくわ・おほか/南瓜・もやし 玉葱・葱	おさつスナック つな揚げ	アスパラクッキー ムーンライト180
6	水		豚肉ときのこのソテー・かき玉スープ 320kcal	豚肉・しめじ・木耳・玉葱・人参・キャベツ/かにかま・豆腐 わかめ・卵・葱	バナナ しるこサンド	チョコクリームサンド (未満:苺) 205
7	木		※にゅー麺・お芋のサラダ 370kcal	そうめん・鶏肉・人参・玉葱・木耳・かまぼこ・葱/じゃがいも コーン・さつま芋・きゅうり・卵・マヨ	マンナビスケット コーンポタージュ	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 175
8	金		さつま揚げ・ポイル野菜 味噌汁 350kcal	魚のすり身・豆腐・玉葱・コーン/キャベツ・人参/里芋・大根 葱	動物ビスケット カール	みかん(以:ミニチョコ) ぱりんこ 135
9	土		ポトフ・わかめとしらすの酢の物 295kcal	玉葱・キャベツ・人参・ウインナー・ベーコン・じゃが芋・しめじ/ わかめ・しらす・きゅうり・もやし	キャラメルコーン かっぱえびせん	ヤクルト・源氏パイ 瀬戸の汐揚げ 165
10	日					
11	月		鶏肉のごまみそ焼き・ほうれん草サラダ 野菜スープ 335kcal	鶏肉/ほうれん草・人参・きゅうり・ハム・えのき・マヨ/南瓜・葱 キャベツ・しいたけ	薄焼きサラダ ハーベスト	こつぶっこ マリービスケット 160
12	火		※らーめん・海藻サラダ 345kcal	中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・なると・葱/わかめ・きゅうり 人参・ツナ	りんご 鯛あられ	カルピスゼリー 味しらべ 150
13	水		きびなごのマリネ・味噌汁 330kcal	きびなご・玉葱・人参・きゅうり・ほうれん草/しめじ・キャベツ 豆腐・葱	サッポロポテト キャラメルコーン	バナナ・きなこ餅 丸ぼーろ 180
14	木		肉じゃが・切干大根の酢の物 415kcal	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸コン・しめじ・グリーンピース/ 人参・干し大根・木耳・きゅうり・ハム	みかん とんがりコーン	ちんすこう・おととと 195
15	金		★ハヤシライス・コールスローサラダ 360kcal	牛肉・豚肉・玉葱・人参・しめじ/キャベツ・きゅうり・人参・コーン マヨ	マンナビスケット 星たべよ	ヤクルト・揚げ一番 チョコスナック 170
16	土		焼肉風炒め・味噌汁 325kcal	豚肉・牛肉・玉葱・人参・キャベツ・にら/なめこ・わかめ・豆腐 葱	塩せん ビスコ	きなこ揚げパン 200
17	日					
18	月	給食部会	すき焼き風煮・柿なます 300kcal	牛肉・豚肉・白菜・糸コン・焼き豆腐・人参・玉葱・えのき・葱/ 大根・きゅうり・人参・柿	バナナ しるこサンド	雪の宿 ココナッツサブレ 187
19	火		※きのこスパゲティ・白菜と卵のスープ 345kcal	スパ・しめじ・椎茸・えのき・ベーコン・小松菜・刻みのり/白菜 人参・うす揚げ・卵	白い風船 コーンポタージュ	フルーツヨーグルト まがり煎餅 165
20	水		★麻婆豆腐丼・ナムル 325kcal	豚ミンチ・豆腐・玉葱・人参・椎茸・にら/もやし・キャベツ かにかま・きゅうり	りんご つなげ揚げ	ヤクルト・ぼたぼた焼き オレオバニラ 185
21	木	お誕生日会 ※おにぎり持参	チキングラタン・ブロッコリーサラダ オニオンスープ・みかん 490kcal	鶏肉・玉葱・マカロニ・ほうれん草・チーズ/ブロッコリー・人参 キャベツ・ハム・コーン/玉葱・ベーコン・しめじ・葱/みかん	カール ハッピーターン	スイートポテト 160
22	金		魚の味噌マヨ焼き・添え野菜 コンソメスープ 335kcal	魚・マヨ/キャベツ・きゅうり・人参/じゃが芋・えのき・葱	玉子ボーロ おさつスナック	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160
23	土	勤労感謝の日				
24	日					
25	月		スクランブルエッグ・ピーマン昆布 味噌汁 310kcal	卵・ベーコン・玉葱/ピーマン・人参・えのき・塩昆布/じゃが芋 もやし・うす揚げ・葱	かっぱえびせん ハーベスト	人参ケーキ 195
26	火		★カレーライス・中華和え 370kcal	合挽肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース/大根・きゅうり 人参・ハム	薄焼きサラダ 動物ビスケット	ヤクルト・ホームパイ ミニサラダ 125
27	水		ちくわの磯辺揚げ・ポテト和え 味噌汁 335kcal	ちくわ/じゃが芋・きゅうり・魚肉ソーセージ・マヨ/もやし・玉葱 葱	鯛あられ マンナビスケット	りんご・ハーベスト かりんとうどーナツ 225
28	木		※わかめうどん・金平ごぼう 355kcal	うどん・鶏肉・玉葱・さつま揚げ・わかめ・葱/豚肉・ごぼう・人参 椎茸	みかん べじたべる	茹で卵・ミニチーズ キャラメルコーン 145
29	金		鮭フライ・ゆかり和え 味噌汁 430kcal	鮭・卵/キャベツ・人参・きゅうり・ツナ/里芋・もやし・豆腐・葱	きなこ餅 とんがりコーン	カスタードパン シガービスケット 170
30	土		白菜と肉団子のスープ・ごぼうサラダ 325kcal	鶏ミンチ・卵・豆腐・白菜・人参・葱/ごぼう・きゅうり・ハム・人参 マヨ	塩せん ビスコ	ひじきトースト 170

- 青字で書かれている献立は新メニューになります。お子さんが食べたことがない食材がないか確認をお願いします。
- 3時の間食はヤクルトの日以外、全てに牛乳がつきます。間食は1日の不足分のエネルギーと栄養素を考慮して提供しております。
- エネルギー表記については昼のご飯(185Kcal)、間食の牛乳(100Kcal)込みで計算してあります。
- 丼物やカレーの日(★の日)はご飯を多めに投入して下さい。
- ※の日はご飯の量少なめにして下さい。
- 3時のおやつのみどい色のメニューは手作りおやつです。



<旬の食材>

- ・ブロッコリー・ごぼう・さつま芋
- ・里芋・れんこん
- ・さば・はまち



2024年(令和6年)

11月 給食だより

朝晩と冷え込みが強く、空気も乾燥してくるこの季節は風邪もひきやすくなります。引き続き手洗い・うがいなどの感染症対策はもちろんの事、温かい食事ですぐ体を温めながら、風邪やウイルスに負けずに元気に過ごしましょう(^_^)

♡体を温める食材♡

秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせ、寒さをしのぎ体を温めてくれます。多くの根菜類はビタミンEやビタミンC、ミネラルなどの栄養が豊富に含まれています。また、風邪のウイルスを防ぐためには、免疫機能を高めることと体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事を摂りましょう！

- ・ビタミンC・・・血液のもととなる鉄の吸収を助けることで、血液が増えて体が温まる。
- ・ビタミンE・・・血行を促進させて、体を温める。
- ・ミネラル・・・血液やたんぱく質を作るたんぱく質の働きを助ける。



11月8日「いい歯の日」



お子さんはよく噛んで食べていますか？

よく噛んで食べることで歯茎が丈夫になります。だ液の分泌もよくなり、口の中の病気を防ぎ、消化をよくしてくれます。料理に歯ごたえのある食品(野菜・肉など)を加えて自然に噛む回数を増やしましょう！



◎よく噛む事の効果

胃腸の働きをよくします 消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また、胃腸の働きを活発にします。

言葉の発達 口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け表情がゆたかになったり言葉の発音が綺麗になります。

歯の病気予防 よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液は食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、虫歯予防になります。

脳が発達します 脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。

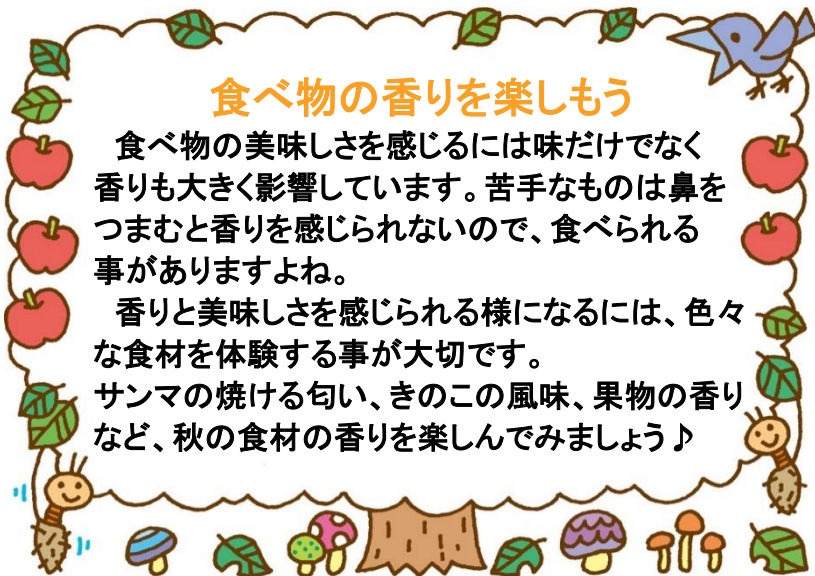
肥満予防になります ゆっくりよく噛んで食べることで食べ過ぎを防ぎ肥満予防につながります。



食べ物の香りを楽しもう

食べ物の美味しさを感じるには味だけでなく香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りを感じられないので、食べられる事がありますよ。

香りと美味しさを感じられる様になるには、色々な食材を体験する事が大切です。サンマの焼ける匂い、きのこの風味、果物の香りなど、秋の食材の香りを楽しんでみましょう♪



こどもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、こ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、七五三で食べる千歳飴には、「いつまでも健康で長生きしてほしい」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。飴作りの技術が進歩した現在はいかたわい絵柄やカラフルな千歳飴も多くなってきました。

