

11月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g	
1 金	紅鯉炊き込みご飯 ハスカレー挽肉合わせ揚げ イタリアンサラダ	にんにくスープ 牛乳 鉄分Caチーズ	飲むヨーグルトフルーフ 野菜せんべい	紅鯉 豚肉 たまご チーズ 牛乳	はす キャベツ 玉ねぎ トマト 小松菜 にんにく えのきたけ	米 大豆油 砂糖 オリーブ油 片栗粉	445 16.9	14.2 1.7
5 火	ごはん さんま生姜煮 油揚げ野菜和え物	ポトフ グレープフルーツ 牛乳	ジョアストロベリー バナナ	さんま 油揚げ 牛乳 ウィンナー	ほうれん草 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油 じゃが芋	493 18.8	16.5 1.8
6 水	ごはん・のりふりかけ ソフト唐揚げ コールスロー	中華野菜スープ りんご 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	鶏肉 たまご ツナ 絹ごし豆腐 牛乳	生姜 キャベツ コーン レモン 小松菜 玉ねぎ えのきたけ りんご のり	米 薄力粉 片栗粉 大豆油 エッグケアマネーズ 砂糖	521 21.6	19.6 1.5
7 木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーゴママヨ和え	ほうとう みかん 牛乳	牛乳 クリームパン	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご さば削り節 牛乳 みそ	玉ねぎ 人参 ひじき ブロッコリー コーン 南瓜 大根 椎茸 ねぎ みかん/ ごま 小麦粉	米 サラダ油 パン粉 砂糖 エッグケアマネーズ	533 20.9	18.1 1.7
8 金	ふんわり食パン・りんごジャムマーガリン チキン南蛮 ツナほうれん草のナムル	牛乳 牛乳 豆乳パパロア	飲むヨーグルトフルーフ ソフトせんべい	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳	ほうれん草 もやし 南瓜 玉ねぎ 人参 みかん	食パン ごま 砂糖 りんごジャムマーガリン ごま油 サラダ油	年長組食育活動 424 16.7	15.9 1.1
11 月	ごはん マーボートマト豆腐 こんにゃく煮	春雨野菜スープ りんご 牛乳	牛乳 さつまポテト	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく 生姜 しめじ 人参 なら りんご	米 サラダ油 砂糖 米粉 こんにゃく ごま油 春雨	467 17.1	16.9 1.2
12 火	ごはん・のりふりかけ イワシカレー香味フライ・ミニオンズポテト 蒲鉾野菜炒め	豚汁 牛乳 鉄分Caチーズ	ソファールレモン	いわし 蒲鉾 豚肉 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 コーン 大根 ごぼう ねぎ のり	米 大豆油 じゃが芋 サラダ油 ごま	477 18.6	15.9 1.6
13 水	ごはん ブルコギ 里芋味噌田楽	クリームコーンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 ミニピザまん	牛肉 みそ たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし クリームコーン缶詰 ピーマン オレンジ	米 ごま油 砂糖 ごま 里芋 片栗粉	527 20.5	18 1.8
14 木	ごはん さわら甘みそ漬け焼き クレープイリチー	豆腐きのみそ汁 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 プリン	さわら みそ 豚肉 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	きざみ昆布 切干大根 人参 えのきたけ 椎茸 しめじ わかめ グレープフルーツ/	米 サラダ油 砂糖 白滝	468 20.2	17.4 2
15 金	手巻き寿司 塩から揚げ きゅうり中華漬け	コーンスープ アンパンマンムース ジョアマスカット	牛乳 塩せんべい	ひきわり納豆 ツナ たまご 鶏肉 ジョア	焼きのり 生姜 きゅうり クリームコーン缶詰	米 エッグケアマネーズ 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 大豆油	七五三お祝いリクエスト献立 611 25.0	22.8 2
18 月	ごはん 銀鯉塩こうじみそ焼き 肉じゃが	冬瓜豆腐みそ汁 みかん 牛乳	牛乳 スティックマロン	銀鯉 豚肉 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 冬瓜 小松菜 みかん	米 サラダ油 じゃが芋 白滝 砂糖	和食の日献立 518 22.7	19.4 1.6
19 火	ごはん 炒り豆腐 さっぱり蓮根マリネ	さつま芋ポタージュ オレンジ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 鶏肉 たまご 牛乳 生クリーム	人参 ねぎ しいたけ たけのこ水煮 蓮根 玉葱 ブロッコリー 黄パプリカ オレンジ / 片栗粉	米 サラダ油 砂糖 バター オリーブ油 さつま芋	527 19.1	22.9 1.5
20 水	ごはん さばのみそ煮 野菜の土佐酢和え	フォーガー りんご 牛乳	牛乳 メーブルサンド	さば みそ かつお節 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 ひじき もやし 小松菜 ねぎ りんご	米 砂糖 米麺	510 22.1	18 1
21 木	ハヤシライス(十六穀米ごはん) 冬瓜うすくず煮 豆乳フルーツデザートと和え	牛乳 牛乳	牛乳 オサツスティック	豚肉 鶏肉 豆乳 牛乳	玉ねぎ 赤・黄パプリカ なす マッシュルーム 冬瓜 人参 椎茸 枝豆 アロエ・フルーツ缶詰 /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 片栗粉	447 17.0	17.9 1.3
22 金	しょう油ラーメン かぶりつきチキン黒酢 トマト甘酢和え	元気ヨーグルト カルピス	牛乳 ビスコ	焼豚 なんと巻き 鶏肉 さば削り節	もやし ねぎ コーン トマト 玉ねぎ	中華麺 ごま油 薄力粉 サラダ油 砂糖 大豆油	もも組リクエスト献立 434 21.0	14.3 1.6
25 月	豚丼 蓮根ブロッコリーマヨゴマ和え 大根豆腐わかめのみそ汁	グレープフルーツ 牛乳	ソファールブレン	豚肉 ツナ 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ 生姜 蓮根 ブロッコリー コーン 大根 わかめ グレープフルーツ /	米 白滝 砂糖 ごま エッグケアマネーズ	470 19.7	16.5 1.9
26 火	ごはん 豆腐ツナの小判焼き 大根のそぼろ煮	コーンスープ お米のムース 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	木綿豆腐 ツナ 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 椎茸 クリームコーン缶詰 枝豆	米 パン粉 砂糖 サラダ油 片栗粉	486 17.0	19.6 1.5
27 水	ごはん 豆腐の中華炒め煮 こんにゃく煮	きりたんぼ汁 りんご 牛乳	牛乳 焼き豆乳ドーナツ	豚肉 木綿豆腐 みそ 鶏肉 さば削り節 牛乳	生姜 白菜 人参 椎茸 たけのこ水煮 ごぼう ねぎ えのきたけ 椎茸 りんご /こんにゃく	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	506 18.2	17.5 1.7
28 木	ごはん サババターしょう油焼き ひじき五目煮	そうめん汁 みかん 牛乳	牛乳 プリンアラモード	サバ 減塩さつま揚げ 水煮大豆 さば削り節 牛乳	ひじき 人参 蓮根 小松菜 玉ねぎ みかん	米 サラダ油 ごま油 砂糖 麩 そうめん バター	559 18.2	25.2 1.1
29 金	セルフハンバーガー 和風肉みそサラダ ホワイトシチュー	リンゴゼリー 牛乳	飲むヨーグルトフルーフ 野菜せんべい	鶏肉 豚肉 牛乳	トマト キャベツ もやし ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ コーン ねぎ	パン サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋	498 21.5	15.9 2.2

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

11月15日は、七五三お祝いの献立です。
年長・ひまわり組の、リクエスト献立になります。

11月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	
1 金	紅鯉炊き込みご飯 ハスカレー挽肉合わせ揚げ イタリアンサラダ	にんにくスープ 牛乳 鉄分Caチーズ	飲むヨーグルトフルーフ 青のり小魚 野菜せんべい	紅鯉 豚肉 たまご チーズ 牛乳	はす キャベツ 玉ねぎ トマト 小松菜 にんにく えのきたけ	米 大豆油 砂糖 オリーブ油 片栗粉	565 23.5	18.5 2.4
5 火	ごはん さんま生姜煮 油揚げ野菜和え物	ポトフ グレープフルーツ 牛乳	ジョアストロベリー バナナ	さんま 油揚げ 牛乳 ウインナー	ほうれん草 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油 じゃが芋	555 20.5	17.8 2.0
6 水	ごはん・のりふりかけ ソフト唐揚げ コールスロー	中華野菜スープ りんご 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	鶏肉 たまご ツナ 絹ごし豆腐 牛乳	生姜 キャベツ コーン レモン 小松菜 玉ねぎ えのきたけ りんご のり	米 薄力粉 片栗粉 大豆油 エッグゲアマイネーズ 砂糖	621 23.9	22.3 1.8
7 木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーゴママヨ和え	ほうとう みかん 牛乳	牛乳 クリームパン	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご さば削り節 牛乳 みそ	玉ねぎ 人参 ひじき ブロッコリー コーン 南瓜 大根 椎茸 ねぎ みかん/ ごま 小麦粉	米 サラダ油 パン粉 砂糖 エッグゲアマイネーズ	639 24.3	20.1 2.1
8 金	ふんわり食パン・りんごジャムマーガリン チキン南蛮 ツナほうれん草のナムル	牛乳 南瓜シチュー 豆乳パバロア	飲むヨーグルトフルーフ ソフトせんべい ヨーグルトレーズン	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳	ほうれん草 もやし 南瓜 玉ねぎ 人参 みかん	食パン ごま 砂糖 りんごジャムマーガリン ごま油 サラダ油	年長組食育活動 606 22.8	23.8 1.5
11 月	ごはん マーボートマト豆腐 こんにゃく煮	春雨野菜スープ りんご 牛乳	牛乳 さつまポテト	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく 生姜 しめじ 人参 にら りんご	米 サラダ油 砂糖 米粉 こんにゃく ごま油 春雨	548 19.9	18.6 1.5
12 火	ごはん・のりふりかけ イワシカレー香味フライ・ミニオンズポテト 蒲鉾野菜炒め	豚汁 牛乳 鉄分Caチーズ	ソファールレモン	いわし 蒲鉾 豚肉 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 コーン 大根 ごぼう ねぎ のり	米 大豆油 じゃが芋 サラダ油 ごま	589 23.7	18.9 2.2
13 水	ごはん ブルコギ 里芋味噌田楽	クリームコーンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 ミニピザまん	牛肉 みそ たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし クリームコーン缶詰 ピーマン オレンジ	米 ごま油 砂糖 ごま 里芋 片栗粉	612 23.4	20.1 2.1
14 木	ごはん さわら甘みそ漬け焼き クレープイリチー	豆腐煮のごみそ汁 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 プリン	さわら みそ 豚肉 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	きざみ昆布 切干大根 人参 えのきたけ 椎茸 しめじ わかめ グレープフルーツ/	米 サラダ油 砂糖 白滝	525 21.8	18.1 2.2
15 金	手巻き寿司 塩から揚げ きゅうり中華漬け	コーンスープ アンパンマンムース ジョアマスカット	牛乳 塩せんべい	ひきわり納豆 ツナ たまご 鶏肉 ジョア	焼きのり 生姜 きゅうり クリームコーン缶詰	米 エッグゲアマイネーズ 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 大豆油	七五三お祝いリクエスト献立 695 27.6	26.1 2.4
18 月	ごはん 銀鯉塩こうじみそ焼き 肉じゃが	冬瓜豆腐みそ汁 みかん 牛乳	牛乳 スティックマロン	銀鯉 豚肉 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 冬瓜 小松菜 みかん	米 サラダ油 じゃが芋 白滝 砂糖	和食の日献立 602 24.9	20.4 1.9
19 火	ごはん 炒り豆腐 さっぱり蓮根マリネ	さつま芋ポタージュ オレンジ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 鶏肉 たまご 牛乳 生クリーム	人参 ねぎ しいたけ たけのこ水煮 蓮根 玉葱 ブロッコリー 黄パプリカ オレンジ / 片栗粉	米 サラダ油 砂糖 バター オリーブ油 さつま芋	618 22.0	25.7 1.8
20 水	ごはん さばのみそ煮 野菜の土佐酢和え	フォーガー りんご 牛乳	牛乳 メープルサンド	さば みそ かつお節 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 ひじき もやし 小松菜 ねぎ りんご	米 砂糖 米麺	614 25.2	18.9 1.2
21 木	ハヤシライス(十六穀米ごはん) 冬瓜うすくず煮 豆乳フルーツデザート和え	牛乳	牛乳 オサツスティック	豚肉 鶏肉 豆乳 牛乳	玉ねぎ 赤・黄パプリカ なす マッシュルーム 冬瓜 人参 椎茸 枝豆 アロエ・フルーツ缶詰 /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 片栗粉	599 21.5	21.9 1.5
22 金	しょう油ラーメン かぶりつきチキン黒酢 トマト甘酢和え	バニラアイス カルピス	牛乳 サクッと昆布 ビスコ	焼豚 なんと巻き 鶏肉 さば削り節	もやし ねぎ コーン トマト 玉ねぎ	中華麺 ごま油 薄力粉 サラダ油 砂糖 大豆油	もも組リクエスト献立 588 22.1	22.5 1.9
25 月	豚丼 蓮根ブロッコリーマヨゴマ和え 大根豆腐わかめのみそ汁	グレープフルーツ 牛乳	ソファールプレーン	豚肉 ツナ 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ 生姜 蓮根 ブロッコリー コーン 大根 わかめ グレープフルーツ /	米 白滝 砂糖 ごま エッグゲアマイネーズ	558 23.3	19.1 2.2
26 火	ごはん 豆腐ツナの小判焼き 大根のそぼろ煮	コーンスープ お米のムース 牛乳	牛乳 茹で枝豆	木綿豆腐 ツナ 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 椎茸 クリームコーン缶詰 枝豆	米 パン粉 砂糖 サラダ油 片栗粉	587 23.1	22.6 1.8
27 水	ごはん 豆腐の中華炒め煮 こんにゃく煮	きりたんぽ汁 りんご 牛乳	牛乳 焼き豆乳ドーナツ	豚肉 木綿豆腐 みそ 鶏肉 さば削り節 牛乳	生姜 白菜 人参 椎茸 たけのこ水煮 ごぼう ねぎ えのきたけ 椎茸 りんご /こんにゃく	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	587 21.0	19.1 2.0
28 木	ごはん サババターしょう油焼き ひじき五目煮	そうめん汁 みかん 牛乳	牛乳 プリンアラモード	サバ 減塩さつま揚げ 水煮大豆 さば削り節 牛乳	ひじき 人参 蓮根 小松菜 玉ねぎ みかん	米 サラダ油 ごま油 砂糖 麩 そうめん バター	635 19.9	26.0 1.2
29 金	セルフハンバーガー 和風肉みそサラダ ホワイトシチュー	リンゴゼリー 牛乳	飲むヨーグルトフルーフ チーかま 野菜せんべい	鶏肉 豚肉 牛乳	トマト キャベツ もやし ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ コーン ねぎ	パン サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋	567 26.0	18.6 3.0

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

給食食数 1号認定子ども 20回
2号認定子ども 20回11月15日は、七五三お祝いの献立です。
年長・ひまわり組の、リクエスト献立になります。



食育だより



令和6年11月

冬が近づいてきました。日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



***** 今月の行事 **七五三** *****

七五三には、子どもが無事に三歳、五歳、七歳に育ったことへの感謝の気持ちと、これからの子どもの成長も願う行事です。

昔は、医療が発達していなかったために3歳から7歳までは病気になりやすく、子どもの死亡率がとても高かったそうです。子どもの健やかな成長をお願いするための行事として、昔から男の子と女の子それぞれに伝統的な儀式が行われるようになりました。

千歳飴は、「千歳(ちとせ)＝長い年月」「長く伸ばした形」から、長寿の願いが込められています。



食事と健康



体調が悪い時の食事

秋は朝晩の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時季でもあります。症状別に食事のポイントを紹介します。

熱がある時

- 水分補給をする。
- 消化のよいものをとる。

おかゆ、やわらかく煮たうどんなどがおすすめです。



下痢が続く時

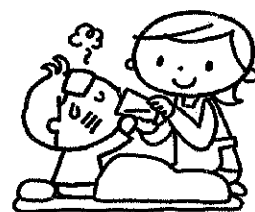
- 水分補給をする。
- 湯冷まし、油分のない野菜スープなどで水分をとりましょう。

- 消化のよいものをとる。
- おかゆ、やわらかく煮たうどんなどがおすすめです。



喉が痛い時

- 刺激の少ない食事をとる。
- ゼリー状のもの、薄味のスープなどを用意しましょう。
- こまめに、少量でよいので水分補給をしましょう。豆腐やたまご、スープやゼリー、片栗粉などでとろみをつけて、つるっと飲み込みやすく口当たりのよい食べ物がおすすです。



- ×塩辛いものや酸味のあるものは避ける。
- トマトやかんきつ類など酸味の強い食材は口や喉にしみて痛いため避けましょう。また、熱い物、塩気の強いものなども避けましょう。

嘔吐が続く時

- 水分補給をする。
- 嘔吐後2～3時間休ませてから、少量ずつ水分をとる。嘔吐直後に水分を飲ませると吐き戻してしまうことがあるため、落ち着いてからスプーン1杯程度の水をこまめにのませるようにしてください。
- 吐き気がおさまったら、欲しがる量を与える。
- 食欲がないときも必ず水分補給はするようにしてください。
- 食欲が出てきたら、消化のよいものを少量ずつとる。



食育クイズ

Q. 冬が旬の「小松菜」にはカルシウムがたくさん入っています。カルシウムにはどのような効果があるでしょうか？



- ①かぜを ひきにくくする ②骨が強く なる ③血液が サラサラになる

A. ② 骨が強くなる

カルシウムは骨や歯を強くするほか、体の機能の調整にも欠かせません。

成長期の子どものには重要な栄養素です。筋肉や神経の働き、抗体やホルモンの分泌などを調整する働きもします。

