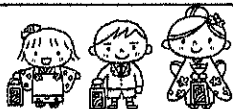


# 11月予定献立表

日	昼食	午前のおやつ 午後のおやつ	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 蛋白質g	脂質g 塩分g	
1月	メバル銚子山十漬け焼き 野菜炒めカレー味 すいとん	りんご 牛乳 クリームコンフェ	メバル 鶏肉 なんと巻き さば削り節 牛乳	キャベツ 人参 コーン たけのこ水煮 えのきたけ 大根 ねぎ りんご	米 サラダ油 小麦粉	490 21.7	15 1.1	
2火	ごはん 豆腐そぼろあん包み 油揚げと野菜の和え物	コンクリームスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	飲むヨーグルトブルーFe クッキー	豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ たまご チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 もやし クリームコーン缶詰 玉ねぎ えのきたけ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	545 17.9	18.9 1.7
4木	ごはん ブルコギ 里芋みそ田楽	和風わかめスープ オレンジ 飲むヨーグルトブルーFe	牛乳 さつまポテト	牛肉 みそ たまご 飲むヨーグルトブルーFe	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン わかめ オレンジ	米 ごま油 砂糖 ごま 里芋	511 17.9	15.3 1.5
5金	キノコミートソーススパゲティ はんぺんアオサフライ ツナ小松菜おひたし	リンゴゼリー 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい	豚肉 はんぺん ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム えのきたけ 椎茸 グリンピース 小松菜 /	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖	469 19.3	16.8 1.7
8月	十六穀米 ポークカレー 中華かまぼこサラダ	こんにゃく煮 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 おさつスティック	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり 枝豆 グレープフルーツ	十六穀米 米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 ごま油 こんにゃく	521 19.0	18.8 1.7
9火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーコーンマヨごま和え	中華わかめスープ みかん 牛乳	ジオアマスカット 茹で枝豆	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき ブロッコリー コーン ワカメ しめじ 豆苗 みかん /	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま ごま油	440 19.0	13.8 1.1
10水	ごはん れんこんメンチカツ ひじきツナマリネ	もずくたまごスープ プチグレープゼリー 牛乳	牛乳 クリームパン	豚肉 ツナ たまご さば削り節 牛乳	れんこん 干しひじき 人参 きゅうり もずく 小松菜 玉ねぎ	米 パン粉 大豆油 サラダ油 砂糖	480 18.6	16 0.9
11木	ごはん とりにくごま照り焼き 大豆根菜の煮物	中華きのこスープ 鉄分Caチーズ 飲むヨーグルトブルーFe	牛乳 豆乳焼きドーナッツ	鶏肉 水煮大豆 たまご 飲むヨーグルトブルーFe チーズ	れんこん 人参 椎茸 いんげん えのきたけ しめじ 水煮なめこ	米 こんにゃく サラダ油 ごま油 砂糖	549 21.4	19.9 1.3
12金	栗ごはん さばごまみそ漬け焼き 野菜のごまあえ	大根入りみそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	さば 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 人参 コーン 大根 わかめ オレンジ	米 栗 ごま サラダ油	473 19.1	21.9 1.8
15月	ちらしすし・納豆・玉子焼き から揚げ きゅうりの中華漬け	ブドウゼリー コーンたまごスープ オレンジジュース	牛乳 カルシウムせんべい	納豆 たまご 鶏肉	焼きのり きゅうり クリームコーン缶詰 玉ねぎ	米 砂糖 ごま ごま油 エッグケアマヨネーズ 片栗粉	七五三祝い献立 557 18.3	16 1.8
16火	ごはん 豆腐ブロッコリー中華炒め トマトの甘酢和え	里芋みそ汁 りんご 牛乳	牛乳 苺ジャムサンド	木綿豆腐 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー しめじ トマト 玉ねぎ ワカメ りんご	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖 花麩 里芋	504 19.4	16.3 1.8
17水	ごはん・のりふりかけ さけのムニエル 根菜炒め煮	にんにくスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 クラッカー	さけ たまご チーズ 牛乳	れんこん 人参 いんげん 小松菜 えのきたけ にんにく のり	米 大豆油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	472 19.5	15.8 1.5
18木	ごはん さんまかつお節煮 いりとり	そうめん汁 みかん 飲むヨーグルトブルーFe	牛乳 ほうれん草蒸しパン	さんま かつお節 鶏肉 飲むヨーグルトブルーFe	人参 れんこん 隠元 大根 豆苗 わかめ みかん	米 こんにゃく ごま油 砂糖 里芋 そうめん	591 20.5	19.7 1.4
19金	セルファーガー-照り焼きチキン ツナナムル シチュー	なめこみそ汁 グレープフルーツ 牛乳	オレンジジュース 塩せんべい	鶏肉 ツナ 牛乳	トマト キャベツ もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン	パン マーガリン ごま サラダ油 ごま油 砂糖 じゃが芋	456 19.3	12.2 1.7
22月	ごはん さわら甘みそ漬け焼き 肉じゃが	なめこみそ汁 グレープフルーツ 牛乳	ソファールヨーグルト	さわら みそ 豚肉 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 水煮なめこ わかめ ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 じゃが芋 しらたき 砂糖	462 21.8	14.4 2
24水	ごはん イワシカレー香味フライ すき昆布野菜の煮物	ほうとう ソフトドライブルー ジオアマスカット	牛乳 豆乳野菜マフィン	いわし 減塩さつま揚げ 油揚げ さば削り節 みそ ジョアマスカット	細切り昆布 人参 枝豆 いんげん 南瓜 大根 椎茸 ねぎ ブルーン	米 大豆油 ごま 砂糖 小麦粉	474 18.8	12.9 1.5
25木	十六穀米 ドライカレー じゃこ油揚げ野菜和え	こんにゃく煮 オレンジ 牛乳	牛乳 バタースティック	豚肉 水煮大豆 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリンピース キャベツ オレンジ / こんにゃく	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油 ごま	471 17.1	15.6 1.6
26金	しょう油ラーメン から揚げ きゅうりの中華漬け	お米のムース リンゴジュース	牛乳 せんべい	焼き豚 なんと巻き さば削り節 鶏肉	もやし ねぎ なら コーン きゅうり	中華麺 ごま油 ごま 砂糖	462 17.7	14.9 2
29月	十六穀米 ハヤシライスソース ブロッコリーコーンたまごサラダ	ヤクルト元気ヨーグルト 牛乳	牛乳 わらび餅	豚肉 たまご ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ ブロッコリー コーン	米 十六穀米 サラダ油 エッグケアマヨネーズ	518 18.4	17.7 1
30火	ごはん 白身魚みそマヨ焼き 大根のうすくず煮	スープスパゲティ オレンジ 牛乳	飲むヨーグルトブルーFe クラッカー	メルルーサ 鶏肉 ベーコン 牛乳	大根 人参 枝豆 コーン 玉ねぎ キャベツ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ 片栗粉 スパゲティ	474 21.3	13.5 1.8

※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	主な材料とばたらき			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月	メバル銚子山十漬け焼き 野菜炒めカレー味 すいとん りんご 牛乳	牛乳 クリームコンフェ	メバル 鶏肉 なた巻き さば削り節 牛乳	キャベツ 人参 コーン たけのこ水煮 えのきたけ 大根 ねぎ りんご	米 サラダ油 小麦粉	561 23.3	16.0 1.1
2火	ごはん 豆腐そぼろあん包み 油揚げと野菜の和え物 コンクリームスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	飲むヨーグルトブルーFe 青のり小魚 クッキー	豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ たまご チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 もやし クリームコーン 伍詰 玉ねぎ えのきたけ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	621 21.8	19.9 2.0
4木	ごはん ブルコギ 里芋みそ田楽 和風わかめスープ オレンジ 飲むヨーグルトブルーFe	牛乳 さつまポテト	牛肉 みそ たまご 飲むヨーグルトブルーFe	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン わかめ オレンジ	米 ごま油 砂糖 ごま 里芋	597 21.0	17.4 1.9
5金	キノコミートソーススパゲティ はんぺんアオサフライ ツナ小松菜おひたし リンゴゼリー 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい クラッカー	豚肉 はんぺん ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム えのきたけ 椎茸 グリンピース 小松菜 /	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖	587 24.3	20.4 2.1
8月	十六穀米 ポークカレー 中華かまぼこサラダ こんにゃく煮 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 おさつスティック	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり 枝豆 グレープフルーツ	十六穀米 米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 ごま油 こんにゃく	605 21.4	21.0 2.2
9火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーコーンマヨごま和え 中華わかめスープ みかん 牛乳	ジョアマスカット 茹で枝豆	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき ブロッコリー コーン ワカメ しめじ 豆苗 みかん /	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま ごま油	549 23.8	16.4 1.3
10水	ごはん れんこんメンチカツ ひじきツナマリネ もずくたまごスープ プチグレープゼリー 牛乳	牛乳 クリームパン	豚肉 ツナ たまご さば削り節 牛乳	れんこん 干しひじき 人参 きゅうり もずく 小松菜 玉ねぎ	米 パン粉 大豆油 サラダ油 砂糖	583 20.3	20.1 1.2
11木	ごはん とりにくごま照り焼き 大豆根菜の煮物 中華きのこスープ 鉄分Caチーズ 飲むヨーグルトブルーFe	牛乳 豆乳焼きドーナッツ	鶏肉 水煮大豆 たまご 飲むヨーグルトブルーFe チーズ	れんこん 人参 椎茸 いんげん えのきたけ しめじ 水煮なめこ	米 こんにゃく サラダ油 ごま油 砂糖	604 22.5	20.5 1.4
12金	栗ごはん さばごまみそ漬け焼き 野菜のごまあえ 大根入りみそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ソフトせんべい いもけんぴ小魚	さば 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 人参 コーン 大根 わかめ オレンジ	米 栗 ごま サラダ油	539 21.7	23.1 2.2
15月	手巻き寿司 納豆 ツナマヨ 玉子焼き 焼きのり から揚げ ブドウゼリー きゅうりの中華漬け コーンたまごスープ オレンジジュース	牛乳 カルソウムせんべい カミカミ昆布	納豆 ツナ たまご 鶏肉	焼きのり きゅうり クリームコーン 伍詰 玉ねぎ	米 砂糖 ごま ごま油 エッグケアマネース 片栗粉	637 21.2	18.3 2.3
16火	ごはん 豆腐ブロッコリー中華炒め トマトの甘酢和え 里芋みそ汁 りんご 牛乳	牛乳 苺ジャムサンド	木綿豆腐 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー しめじ トマト 玉ねぎ ワカメ りんご	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖 花麩 里芋	600 22.1	18.0 2.1
17水	ごはんのりふりかけ さけのムニエル 根菜炒め煮 こんにゃくスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 クラッカー お魚アーモンド	さけ たまご チーズ 牛乳	れんこん 人参 いんげん 小松菜 えのきたけ にんにくのり	米 大豆油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	564 22.5	19.0 1.9
18木	ごはん さんまかつお節煮 いりとり そうめん汁 みかん 飲むヨーグルトブルーFe	牛乳 ほうれん草蒸しパン	さんま かつお節 鶏肉 飲むヨーグルトブルーFe	人参 れんこん 隠元 大根 豆苗 わかめ みかん	米 こんにゃく ごま油 砂糖 里芋 そうめん	649 21.8	20.1 1.5
19金	セルフバーガー 照り焼きチキン トマト キャベツ ツナナムル シチュー セノビーゼリー 牛乳	オレンジジュース 塩せんべい 果汁グミドドウ	鶏肉 ツナ 牛乳	トマト キャベツ もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン	パン マーガリン ごま サラダ油 ごま油 砂糖 じゃが芋	591 23.8	17.8 2.5
22月	ごはん さわら甘みそ漬け焼き 肉じゃが なめこみそ汁 グレープフルーツ 牛乳	ソファールヨーグルト	さわら みそ 豚肉 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 水煮なめこ わかめ ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 じゃが芋 しらたき 砂糖	536 23.8	15.7 2.4
24水	ごはん イワシカレー香味フライ すき昆布野菜の煮物 ほうとう ソフトドライブルー ジョアマスカット	牛乳 豆乳野菜マフィン	いわし 減塩さつま揚げ 油揚げ さば削り節 みそ ジョアマスカット	細切り昆布 人参 枝豆 いんげん 南瓜 大根 椎茸 ねぎ ブルー	米 大豆油 ごま 砂糖 小麦粉	596 21.7	14.9 2.1
25木	十六穀米 ドライカレー じゃこ油揚げ野菜和え こんにゃく煮 オレンジ 牛乳	牛乳 バタースティック	豚肉 水煮大豆 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリンピース キャベツ オレンジ / こんにゃく	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油 ごま	588 20.7	18.1 2.2
26金	しょう油ラーメン から揚げ きゅうりの中華漬け お米のムース リンゴジュース	牛乳 せんべい いわしのおやつ	焼き豚 なた巻き さば削り節 鶏肉	もやし ねぎ いら コーン きゅうり	中華麺 ごま油 ごま 砂糖	533 22.5	16.2 2.5
29月	十六穀米 ハヤシライスソース ブロッコリーコーンたまごサラダ ヤクルト元気ヨーグルト 牛乳	牛乳 わらび餅	豚肉 たまご ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ ブロッコリー コーン	米 十六穀米 サラダ油 エッグケアマネース	585 20.5	20.0 1.3
30火	ごはん 白身魚みそマヨ焼き 大根のうすくず煮 スープスパゲティ オレンジ 牛乳	飲むヨーグルトブルーFe クラッカー するめ	メルルーサ 鶏肉 ベーコン 牛乳	大根 人参 枝豆 コーン 玉ねぎ キャベツ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマネース 片栗粉 スパゲティ	564 26.0	15.4 2.5

※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号認定児 20回  
2号認定児 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3年11月

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、さまざまな作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温がさがり冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので食欲がわいてくるといわれています。

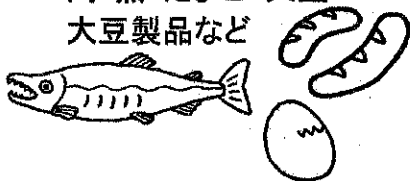
これからの朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすくなります。温かく栄養満点の食事を十分にとつて、病気に負けない体づくりに努めましょう。

## 免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。家庭の食事でも取り入れてみましょう。

### ◎たんぱく質

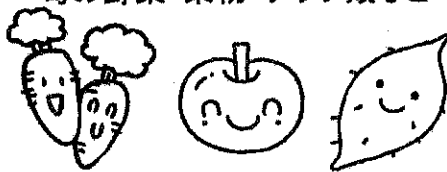
肉・魚・たまご・大豆  
大豆製品など



たんぱく質は免疫細胞(白血球)を作る成分です。毎食、適量のたんぱく質を摂ることは免疫力を維持するためには大切です。

### ◎ビタミン類

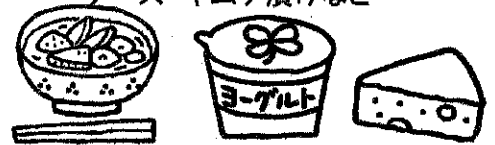
旬の野菜・果物・ナッツ類など



ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

### ◎発酵食品

みそ・納豆・ヨーグルト  
チーズ・キムチ漬けなど



免疫細胞の60~70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。

食事だけでなく、適度な運動も血流がよくなり体温も上がり基礎代謝が向上し免疫力がアップします。体温が1度下がると、免疫力が30%低下するといわれています。これからの時期は、冷たい食べ物や飲み物は避けるようにしましょう。また、お風呂には毎日湯船につかりからだを温めることもおすすめです。

## 食のまめ知識

### 千歳飴の由来は？

子どもの健やかな成長を願う「七五三」に欠かせないのが、千歳飴です。

江戸時代の浅草で、長寿になる「千年飴」として長い棒のような飴を売り歩いたのが始まりだといわれています。昔は子どもの生存率が低かったため、「元気に育てほしい」という親の思いが込められました。

## 食育クイズ

Q ビタミンCをいちばん多く含んでいる果物は？

①いちご ②みかん ③柿

A

③  
柿1個で1日のビタミンCの推奨摂取量100mgを十分摂取することができる。「柿が赤くなれば、医者が青くなる」ということわざもあるんですよ。

### 勤労感謝の日のいわれ

11月23日の勤労感謝の日の元になっているのは、新嘗祭(にいなめさい)という行事で、今でも宮中や各地の神社でおこなわれています。『新嘗』はその年に収穫されたお米を神さまに奉り、恵みに感謝し口にすることです。食をはじめとした生産者の勤労に感謝し、旬の恵みをいただきましょう。

11月24日は「和食の日」です

「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんのみそ汁、主食、副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、おいしさを子ども達に伝えていきたいですね。

