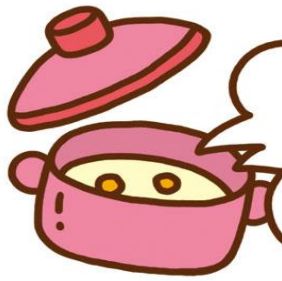


# 11月献立表

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児	3歳以上児		
						あか からだをつくる	き ちからがでる	みどり からだのちようしを よくなる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	金	牛乳 トマトビスケット	麦飯	鮭のバターしょうゆ焼き (筑前煮) ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 スコーン	鮭 鶏肉 豆腐 牛乳	小麦粉 バター	ごぼう れんこん 人参 ミニトマト	しいたけ もやし 玉ねぎ	484 23.4 16.9 1.1	454 25.9 19.1 1.2	
2	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	277 9.4 5.4 0.3	188 8.8 6.0 0.4		
4	月			振替休日 								
5	火	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	ほっけの焼き魚 ひじきの煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	ほっけ 油揚げ 豆腐 牛乳	食パン	人参 しいたけ もやし ブロッコリー	大根 小ねぎ	368 17.9 9.1 1.3	364 23.1 14.0 1.6	
6	水	麦茶 せんべい	麦飯	チキンナゲット 人参のスープ煮 (ごぼうサラダ) みそ汁 グレープゼリー	牛乳 りんごタルト	ナゲット ツナ 豆腐 牛乳		人参 ごぼう きゅうり えのきたけ	白菜 小ねぎ	531 15.7 16.4 1.2	485 19.3 22.3 1.6	
7	木	牛乳 バナナ	麦飯	ポークカレー 炒り豆腐 (ほうれん草の中華和え) 果物	牛乳 レモンマフィン	豚肉 豆腐 鶏肉 カニカマ	じゃがいも ホットケーキ ミックス	人参 しいたけ 玉ねぎ もやし レモン ほうれん草	596 24.9 22.9 1.7	545 26.8 27.0 2.4		
8	金	麦茶 小魚すなっく	麦飯	さばの照り焼き さつまいものオレンジ煮 (切干大根のサラダ) みそ汁 果物	フルーツムース ビスケット	さば ツナ 豆腐 ヨーグルト	さつまいも	人参 玉ねぎ きゅうり もやし 切干大根	玉ねぎ 長ねぎ	499 17.5 18.9 0.9	478 19.5 23.8 1.1	
9	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	284 10.3 5.7 0.1	196 10.0 6.3 0.3		
11	月	麦茶 わかめせんべい	ゆかりご飯	メンチカツ 白菜のおかか和え ミニトマト クリームシチュー 果物	牛乳 揚げパン	メンチカツ 鶏肉 牛乳	じゃがいも 小麦粉 バター ロールパン	白菜 人参 小松菜 玉ねぎ ミニトマト	549 19.3 20.8 1.3	633 26.5 32.5 1.9		
12	火	牛乳 バナナ	麦飯	かれのいトマトソース 手作りふりかけ さつまいもサラダ みそ汁 果物	麦茶 カレーうどん	かれのい しらす ハム 高野豆腐	小麦粉 さつまいも うどん	にんじく 人参 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	484 21.9 12.9 2.1	362 20.9 11.2 2.7		
13	水	麦茶 小魚すなっく	麦飯	マーボー春雨 (小松菜とコーンの和え物) 豚汁 果物	牛乳 ビスキュイトースト	豚肉 豆腐 牛乳	春雨 食パン ホットケーキ ミックス	人参 もやし 長ねぎ しいたけ ごぼう 小松菜	453 17.9 13.3 1.0	471 22.3 18.9 1.6		
14	木	牛乳 チーズスティック	わかめご飯	ぶりのカレームニエル 里芋の青のり風味揚げ マカロニサラダ みそ汁 果物	麦茶 天むす	ぶり ハム 高野豆腐 チーズ	片栗粉 小麦粉 里芋 マカロニ	生姜 きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ	547 22.5 17.4 1.1	486 23.1 17.4 1.4		
15	金	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	鮭の焼き魚 (昆布の煮物) ブロッコリーのおかか和え みそ汁 りんごゼリー	牛乳 マカロニきな粉	鮭 油揚げ 豆腐 牛乳	マカロニ	切り昆布 人参 玉ねぎ しいたけ 小ねぎ ブロッコリー	425 21.3 9.3 1.2	417 27.1 14.3 1.6		
16	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	277 9.4 5.4 0.2	188 8.8 6.0 0.4		
18	月	麦茶 いわしせんべい	麦飯	さわらのみそ焼き (ほうれん草のごま和え) わかめと春雨のサラダ すまし汁 お米のパバロア	牛乳 野菜入りパンケーキ	さわら カニカマ 豆腐 牛乳	春雨 小麦粉 ホットケーキ ミックス	人参 わかめ 長ねぎ ほうれん草	長ねぎ 小松菜	446 18.6 13.9 1.3	446 23.2 19.8 1.8	
19	火	麦茶 せんべい	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 (れんこんサラダ) ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 にらチヂミ	豚肉 ツナ 高野豆腐 ベーコン	片栗粉 小麦粉	白菜 玉ねぎ 人参 ミニトマト	512 20.2 15.1 1.0	492 24.5 21.5 1.4		
20	水	牛乳 バナナ	麦飯	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 わかめスープ 果物	麦茶 スパゲティミートソース	鮭 豚肉	バター ウインナー スパゲティ	かぼちゃ 玉ねぎ わかめ もやし ピーマン	467 20.3 13.2 1.2	343 19.3 11.9 1.5		
21	木	麦茶 小魚すなっく		ビビンバ丼 さつまいもスティック けんちん汁 ラフランスゼリー <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">誕生会</span>	牛乳 ケーキ	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	白米 片栗粉 さつまいも 油	しいたけ 人参 大根 人参 ごぼう ほうれん草	554 19.1 20.0 0.8	717 26.0 27.9 1.1		
22	金	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉のマーレード焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物	牛乳 二色ラスク	鶏肉 油揚げ 豆腐 粉チーズ	フランスパン	人参 しいたけ 玉ねぎ 切干大根 ブロッコリー	450 20.8 14.8 1.3	453 25.3 20.6 1.8		
23	土			勤労感謝の日 								
25	月	麦茶 わかめせんべい	麦飯	肉団子のケチャップ和え (五目和え) ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	肉団子 油揚げ 高野豆腐 牛乳	ホットケーキ ミックス	小松菜 人参 しいたけ ミニトマト	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	429 16.8 11.5 1.2	434 21.6 17.8 1.6	
26	火	麦茶 えだまめビスケット		お弁当の日								
27	水	牛乳 バナナ	麦飯	豆腐の五目焼き レバーそぼろ さつまいもの天ぷら (きゅうりの中華風漬け) みそ汁 果物	麦茶 ごま蒸かし	豆腐 鶏肉 レバー	片栗粉 小麦粉 油 麩	人参 きゅうり コーン 小ねぎ えのきたけ	559 19.7 11.8 1.2	456 17.8 10.2 1.4		
28	木	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	さわらのパン粉焼き 三色納豆 (五目きんぴら) みそ汁 果物	牛乳 さつまいもボール	さわら 納豆 チーズ ベーコン	パン粉 油 さつまいも 小麦粉	人参 ごぼう 切干大根 えのきたけ	れんこん ピーマン	628 27.4 23.4 1.3	576 29.2 25.8 1.6	
29	金	牛乳 ウエハース	わかめご飯	鶏のから揚げ 春雨サラダ ブロッコリーのツナマヨ和え みそ汁 果物	牛乳 マヨコーントースト	鶏肉 ハム ツナ 高野豆腐	片栗粉 油 春雨 食パン	生姜 人参 きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー	もやし 長ねぎ	518 21.7 21.4 1.6	492 25.0 25.0 2.0	
30	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	285 10.3 5.7 0.2	196 10.0 6.3 0.3		

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・11月21日(木)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



# きゅうしよくだより

令和6年10月30日 №8

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



## 世界が認める「和食」

11 (いい) 2 (にほん) 4 (しよく) の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」。自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

### 世界に認められた和食の特徴

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④年中行事との密接なかかわり

## 「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。この7種の食材がとれているかが、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの7種をとりやすい食事とも言われます。いまこそ和食に注目しましょう。

**ま** → まめ → 豆類  
良質なタンパク質

**ご** → ごま → 種実類  
ビタミン・ミネラル

**わ** → わかめ → 海藻類  
ミネラル・食物繊維

**や** → やさい → 野菜類  
ビタミン・食物繊維

**さ** → さかな → 魚介類  
カルシウム

**し** → しいたけ → きのこと類  
食物繊維・ビタミン・ミネラル

**い** → いも → イモ類  
食物繊維・ビタミン・ミネラル

## 知っていますか?

### 新嘗祭

11月23日は、勤労感謝の日と制定される前、「新嘗祭」という祭日でした。新嘗祭は新米などの収穫に感謝するお祭。お米を作る人、運ぶ人、調理する人など、さまざまな勤労に思いを寄せ、今日もおいしいご飯を食べられることに感謝しながら、いただきたいと思います。

