

令和7年度



11月の献立

盛こども園



	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	1日(土)
昼食	旬の食材 白菜 きのこ りんご 大根 鮭 ごぼう さば れんこん ぶり 他					おにぎり うどん
15時						麦茶 せんべい
	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
昼食	〈文化の日〉	豚の生姜焼き コールスローサラダ 大根のみそ汁 トマト	〈完全給食〉 スパゲティ ナポリタン 野菜スープ オレンジ	豆腐ハンバーグ かぶのサラダ 白菜のみそ汁	たらの マーマレード焼 きのこと 野菜のソテー すまし汁	〈希望保育〉
15時		牛乳 キャロットケーキ	麦茶 おかかおにぎり	牛乳 スティックごぼう	麦茶 ヨーグルト	
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
昼食	鶏肉のトマト煮 ポトフ バナナ	鮭の日 鮭のマヨネーズ焼 たきぎ和え いものこ汁	〈完全給食〉 七五三お祝い お赤飯 おにしめ すまし汁 みかん	ちくわの チーズ揚げ 酢の物 かぼちゃのみそ汁	グラタン 豆腐カレースープ りんご	鶏の照り焼き丼 みそ汁
15時	牛乳 スティック焼き芋	牛乳 麩のごまラスク	牛乳 紅白蒸しパン	牛乳 ビスケット	麦茶 きなこだんご	麦茶 せんべい
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
昼食	豆腐の中華煮 肉団子スープ オレンジ	たら煮 金平ごぼう ほうれん草の みそ汁	〈完全給食〉 誕生会 夕焼けピラフ さつまいもサラダ ミネストローネ ミニゼリー	干草卵焼き ゆでブロッコリー そうめん汁	酢豚 スパゲティサラダ バナナ	〈希望保育〉
15時	牛乳 ポテトもち	牛乳 ピザトースト	牛乳 りんごケーキ	麦茶 おしるこ	牛乳 ロールパン	
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
昼食	〈振替休日〉	じゃがいもの チーズ焼き 白菜サラダ 豆腐スープ	〈完全給食〉 カレーライス ひじきサラダ オレンジ	ぶり大根 ブロッコリーと かひのサラダ バナナ	鶏の照り焼き うの花炒り 小松菜のみそ汁	〈生活発表会〉
15時		牛乳 せんべい	牛乳 あんぱん	牛乳 ふかし芋	麦茶 ゆかりおにぎり	

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は445kcal、平均塩分量は1.9gです。



給食だより



木々の葉も色づき、秋の深まりを感じます。季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は、風邪をひきやすい時期です。風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切です。栄養バランスの整った食事で、風邪に負けない体をつくりましょう。



「和食の日」に新米の食事を

11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。



秋の実りの季節に、新米とだしを使った汁もの、旬の魚や野菜を取り入れた主菜・副菜で、和食をいただきましょう。

子どもと学ぶ 食のコトバ

◆ 同じ釜の飯を食う

一つの釜で炊いたごはんを分け合って食べるという意味で、生活の中で苦しいことや楽しいこ

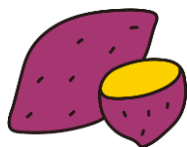


とも一緒に過ごした親しい間柄のことです。家族はもちろん、園で食事を一緒に食べる友達も「同じ釜の飯を食う」仲間です。

旬の食材

さつまいも

秋の味覚の代表ともいえ、じっくりと時間をかけて加熱すると、より甘みが引き立ちます。ホクホクした食感の「紅あずま」や「鳴門金時」、しっとりとした食感の「安納いも」や「シルクスイート」と、様々な品種があります。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 食べすぎると中毒の危険性があるのは？

①ピーナッツ ②栗 ③銀杏

A 正解は③。銀杏を食べすぎると中毒症状を起こすことがあり、特に5歳未満の子どもに多いといわれています。1日に食べるのは、大人は10個、子どもは5個以内にしましょう。



食事が楽しくなる盛りつけのコツ

彩り豊かに

子どもが喜ぶ盛りつけは、彩りも大切です。主食（ごはん・パン・めん類・いも類など）、汁（みそ汁・スープなど）、主菜（肉・魚・豆・卵などを使った料理）、副菜（野菜・果物・海藻・きのこ類を使った料理）の4つのおさがらと並ぶと、しぜんと彩りがよくなり栄養バランスも整います。特に副菜は緑黄色野菜を使うと彩りのアクセントになるので、意識して取り入れるといいでしょう。

