

# 11月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
2	日						
3	月						
4	火	牛乳 クラッカー	きのこのクリーム煮・ブロッコリーの塩ゆで 小魚ふりかけ・果物		ご飯	/	牛乳 チーズパンサント ☆
5	水	牛乳 カステラ	魚のかば焼き・千草和え・すまし汁・果物		ご飯	/	牛乳 昆布 クッキー
6	木	牛乳 せんべい	卵焼き・切り干し大根の炒め煮・青菜のおひたし		ご飯	/	牛乳 果物の盛り合わせ ☆
7	金	牛乳 クッキー	お誕生日会ランチデー	×	/	/	牛乳 小魚 おかき
8	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○	/	/	牛乳 味付きパン
9	日						
10	月	牛乳 クッキー	ちくわの香味煮・ピーマンのおかか和え・納豆		ご飯	果物	お茶 磯の香おにぎり ☆
11	火	牛乳 ジャムパン	サバの味噌煮・五目和え・にら玉汁・果物		ご飯	/	牛乳 チーズ せんべい
12	水	牛乳 クラッカー	親子煮・かぶと柿の甘酢味・刻み昆布のじゃこ煮		ご飯	/	牛乳 さつま芋スティック揚げ☆
13	木	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○	/	/	牛乳 米粉のバナナケーキ ☆
14	金	牛乳 せんべい	コロケ・大豆とひじきの煮物 ブロッコリーのおかか和え		ご飯	/	牛乳 クラッカー
15	土	牛乳 クッキー	コッペサンド・ポトフ・牛乳 ・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
16	日						
17	月	牛乳 ビスケット	高野豆腐の卵とじ・青菜のごま和え・果物		ご飯	/	牛乳 昆布 おかき
18	火	牛乳 カステラ	鶏むね肉のマヨパン粉焼き・マカロニサラダ・トマト		ご飯	すまし汁	牛乳 きな粉クッキー ☆
19	水	牛乳 せんべい	カレーシチュー・キャベツの甘酢味・果物		ご飯	/	牛乳 スイートポテト ☆
20	木	牛乳 クラッカー	魚のから揚げ・パンサンスウ・中華スープ		ご飯	果物	牛乳 パナナロール
21	金	牛乳 クッキー	豚肉と野菜の中華炒め・焼きししやも グリーンポテト		ひじき ご飯	/	牛乳 卵の花チヂミ ☆
22	土	牛乳 せんべい	いなかうどん・果物	×	/	/	牛乳 クラッカー
23	日						
24	月						
25	火	牛乳 ビスケット	鮭のチャンチャン焼き・けんちん汁・手作りふりかけ		ご飯	果物	牛乳 ホットドック ☆
26	水	牛乳 ジャムパン	ポークハヤシシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	/	牛乳 せんべい
27	木	牛乳 クラッカー	ちくわの変わり揚げ・三色なます・味噌汁・果物		ご飯	/	牛乳 じゃこたこ焼き ☆
28	金	牛乳 せんべい	大豆の磯煮・青菜のコーン和え・果物		ご飯	/	牛乳 小魚 クッキー
29	土	牛乳 クッキー	スパゲティーミートソース・キャベツのサラダ・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
30	日						

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

## 感謝の気持ちで食事をしよう

いつでも、どこでも好きな食べ物が手に入る豊かな時代です。  
毎日、当たり前のように食べている食事ですが、私たちの口に入るまでには、食べ物  
を生産する人、運ぶ人、調理する人など、たくさんの人々のかかりがあります。



子どもたちは野菜の栽培や収穫にかかわる中で、食べ物に関心を持ち、  
命のあることのすばらしさや、その命をいただくことに感謝する心を育  
んでいます。

そして、食べ物から季節の移り変わりを感じ、食べ物を大切にする気  
持ちを養い、五感を通しておいしいと感じる子どもに育ててほしいと願  
います。



## かぜは予防が一番

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。寒くな  
ると体力も消耗し、かぜをひきやすくなります。栄養をしっかりと  
摂り、生活リズムを整え、かぜの予防に努めましょう。

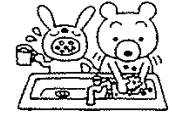
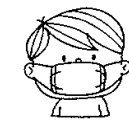
### ● バランスのとれた食生活

たんぱく質・脂肪・ビタミン類を多く含む食品をバラ  
ンスよくたべましょう。特に大根・人参・れんこん・ご  
ぼう等の根菜類は  
身体を温める作用がある  
ので積極的に料理に取り入  
れるように心がけましょう。



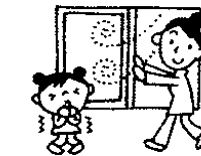
### ● うがい・手洗い

なるべく人ごみは避け、外出時はマスクを着用し、  
帰宅後はうがい・手洗いをしましょう。



### ● 生活環境

ウイルスは乾燥を好みます。  
部屋の換気や加湿などで室内が  
乾燥しないように心がけましょう。



### ● 体力づくり

毎日適度な運動をし、風に負けない体力づ  
くりをしましょう。



### ● 十分な睡眠

夜は早めに寝て、規則正しい生活をしましょう。



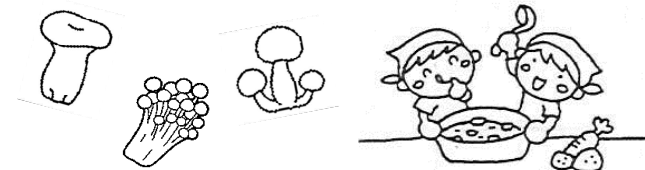
## 「きのこのクリーム煮」を とりました。



きのこは種類も多く、香りや味が楽しめます。  
また、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD、ミネ  
ラルなどが豊富で低カロリーであることから、生  
活習慣病予防の効果があるとされています。

また、きのこは、独特の食感があるため、小さ  
いお子さんには敬遠されがちですが、小さく切っ  
て少量ずつ使ったり、他の食品と一緒に調理する  
などの工夫で、食べ慣れ美味しく感じるようにな  
ります。

「きのこのクリーム煮」は、しめじ・えのきだ  
け・エリンギを使います。子どもたちの好きなク  
リームシチューにいれています。



## 鶏むね肉のマヨパン粉焼き

【材料】子ども1人分 【作り方】

・鶏むね肉……50g  
A { ・マヨネーズ…5g  
・ヨーグルト…3g  
・塩……少々

B { ・パン粉……5g  
・粉チーズ…1.5g  
・パセリ……2g

・サラダ油……1g

① 鶏肉は食べやすい大きさの  
そぎ切りにしAにつけてもみ  
こみ、30分程度おく。

② パセリはみじん切りにする。

③ ボールにBを入れ混ぜ合わ  
せる。

④ 鶏肉に③をしっかりとつける。

⑤ フライパン等にサラダ油をひ  
いて、両面をこんがり焼く。  
(あまり動かすとパン粉がはが  
れるので、じっくりと焼く)

☆ オープンで焼いてもよい。