



令和6年 11月 献立



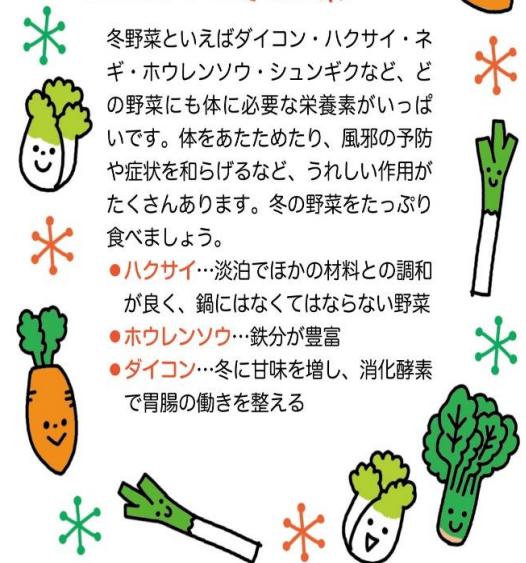
日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1	金	ピーマンと人参の味噌炒め 中華風サラダ コンソメスープ(大根・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・蒸しパン
2	土	てりやき野菜丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
5	火	スペイン風オムレツ かぼちゃサラダ あんかけ汁(高野豆腐・ほうれん草・人参) 果物	麦茶・果物	牛乳・チーズ巻き
6	水	和風スパゲティー コンソメスープ(きゃべつ・人参) 果物	牛乳・ビスケット	ジョア・菓子
7	木	魚のフリッター 五色和え 味噌汁(ほうれん草・人参・豆腐・麩) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・かりんとう
8	金	豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・マカロニきな粉
9	土	しゅうまい カレーうどん 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
11	月	かに玉あんかけ ソテー(ほうれん草・ハム・コーン) すり身汁 果物	麦茶・果物	牛乳・せんべい
12	火	魚のパン粉焼き じゃが芋のそぼろ煮 野菜スープ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・スコーン
13	水	きのこシチュー パンバンジーサラダ 果物	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー
14	木	うま煮 小松菜と人参のごま和え 納豆 味噌汁(卵・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・チョコバナナ
15	金	魚のチーズピカタ ブロッコリーのツナ和え お吸い物(わかめ・かまぼこ・豆腐・人参・長葱) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・クッキー
16	土	おゆうぎ会		
18	月	五目厚焼き卵 切り干し大根煮 味噌汁(じゃが芋・油揚げ・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット
19	火	魚のつや煮 いんげんと人参のごまマヨネーズ和え 豚汁 果物	牛乳・クッキー	牛乳・ラスク
20	水	焼きそば 卵スープ 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・かりんとう
21	木	鮭ご飯 ミートボール 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	フルーツヨーグルト
22	金	炒り豆腐 ほうれん草のごま和え 味噌汁(えのき・人参・長葱) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい
25	月	巾着卵 白菜のおひたし 納豆(ごま) 味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
26	火	ちゃんちゃん焼き 酢の物 煮豆 あんかけ汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・フライドポテト
27	水	ナポリタン コーンと卵のスープ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クッキー
28	木	油揚げの挽き肉巻き ブロッコリーのごま和え さつま汁 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・ピザトースト
29	金	カレー 海草サラダ 福神漬け 麦茶 果物	牛乳・クッキー	牛乳・ビスケット
30	土	豚丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子

夕暮れが早くなり、朝・晩の冷え込みも強くなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすく、感染症なども流行してくる時期です。

今月は各園、おゆうぎ会があります。

うがい・手洗いで予防も大切ですが、普段の食事・生活リズムにも気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをしましょう。

うれしい交か能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

1ヶ月平均栄養価

熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1～2歳	459kcal	17.3g	14.4g	1.5g
3～5歳	515kcal	20.6g	16.0g	1.8g

☆手作りおやつは1・5・8・12・14・19・26・28日です。食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。

☆11月21日(木)は誕生会です。