

# 11月分給食予定献立表

5年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	水	せんべい	ごはん	ひじき煮 石狩汁 りんご	スイートポテト 牛乳
2	木	ヨーグルト	うどん	ちくわの磯辺揚げ キャベツの炒り煮 かき	クロワッサン 牛乳
3	金			文化の日	
4	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
5	日				
6	月	せんべい	ごはん	ぶり大根 のり汁 オレンジ	カステラ 牛乳
7	火	ゼリー	パン	鶏肉のカリカリ焼き コーンスープ バナナ 牛乳	すいとん汁 お茶
8	水	せんべい	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 豆腐の味噌汁 りんご	揚げパン 牛乳
9	木	ヨーグルト	うどん	あんかけうどん 鮭のバター焼き かき	クラッカー バナナ 牛乳
10	金	ジュース	ごはん	えびカレー チーズサラダ みかん	みたらし団子 牛乳
11	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さといもの厚揚げ煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
12	日				
13	月	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 かきたま汁 オレンジ	スイートパンプキン 牛乳
14	火	ゼリー	パン	チーズハンバーグ 野菜スープ バナナ 牛乳	五目ごはん お茶
15	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 大根の味噌汁 りんご	ピザトースト 牛乳
16	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん きゅうりの中華和え かき	フライドポテト 牛乳
17	金	ジュース	ごはん	芋煮会	バナナケーキ 牛乳
18	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
19	日				
20	月	せんべい	ごはん	ぶり大根 のり汁 オレンジ	揚げせんべい 牛乳
21	火	ゼリー	パン	鶏肉のカリカリ焼き コーンスープ バナナ 牛乳	焼きうどん お茶
22	水	せんべい	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 豆腐の味噌汁 りんご	ジャムサンドパン 牛乳
23	木			勤労感謝の日	
24	金	ジュース	ごはん	えびカレー チーズサラダ みかん	焼き芋 牛乳
25	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さといもの厚揚げ煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
26	日				
27	月	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 かきたま汁 オレンジ	メロンパン 牛乳
28	火	ゼリー	パン	チーズハンバーグ 野菜スープ バナナ 牛乳	鮭のりごはん お茶
29	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 大根の味噌汁 りんご	シュガーパイ 牛乳
30	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん きゅうりの中華和え かき	五平もち お茶

今月の栄養価				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	531	20.8	15.3	1.5
3才以上児	615	24.3	18.7	1.7

## 食育活動

- |     |           |                    |
|-----|-----------|--------------------|
| 1日  | スイートポテト作り | カシオペア座組(オレンジ・ホワイト) |
| 7日  | すいとん作り    | アンドロメダ座組           |
| 8日  | かぼちゃの種取り  | ベガサス・オリオン座組        |
| 10日 | カレー作り     | カシオペア座組(オレンジ)      |
| 17日 | 芋煮会       | 全クラス               |

## 子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

