

11月分給食予定献立表

7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	土	クラッカー 牛乳	ごはん	おから炒り さつま汁 バナナ	せんべい ジュース
2	日				
3	月			文化の日	
4	火	せんべい	ごはん	五目豆腐 かきたま汁 バナナ	焼きうどん お茶
5	水	ゼリー	ごはん	ぶり大根 白菜の味噌汁 かき	ジャムサンドパン 牛乳
6	木	ヨーグルト	うどん	肉味噌うどん ツナ和え グレープフルーツ	カステラ 牛乳
7	金	ジュース	ごはん	根菜カレー チーズサラダ オレンジ	焼き芋 お茶
8	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン焼き 青菜のすまし汁 バナナ	せんべい ジュース
9	日				
10	月	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 りんご	シュガーパイ 牛乳
11	火	ゼリー	パン	鶏肉のかりかり焼き 野菜スープ バナナ 牛乳	五目ごはん お茶
12	水	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 のり汁 かき	ホットドッグ 牛乳
13	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん もやしの中華和え グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳
14	金	ジュース	ごはん	親子煮 和風ポトフ オレンジ	ツナドリア お茶
15	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
16	日				
17	月	せんべい	ごはん	五目豆腐 かきたま汁 りんご	スイートポテト 牛乳
18	火	ゼリー	パン	あじフライ コーンスープ バナナ 牛乳	和風ごはんピザ お茶
19	水	せんべい	ごはん	ぶり大根 白菜の味噌汁 かき	ごまトースト 牛乳
20	木	ヨーグルト	うどん	肉味噌うどん ツナ和え グレープフルーツ	バウムクーヘン 牛乳
21	金	ジュース	ごはん	根菜カレー チーズサラダ オレンジ	マカロニのミートソース和え お茶
22	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン焼き 青菜のすまし汁 バナナ	せんべい ジュース
23	日			勤労感謝の日	
24	月			振替休日	
25	火	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 バナナ	オレンジケーキ 牛乳
26	水	ゼリー	ごはん	さばの味噌煮 のり汁 かき	ビスケット 牛乳
27	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん もやしの中華和え グレープフルーツ	きのこごはん お茶
28	金	ジュース	ごはん	親子煮 和風ポトフ オレンジ	クラッカー バナナ 牛乳
29	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
30	日				

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	504	21.4	16.5	1.5
3才以上児	596	25.3	20.1	1.6

食育活動

5日	包丁使用	カシオペア座組(ホワイト)
7日	焼き芋会	全クラス
11日	おにぎり作り	アンドロメダ座組
12日	包丁使用	カシオペア座組(オレンジ)



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。

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

