

# 11月のこんだてひょう

泉第2チャイルドこども園

| 日  | 曜 | 午前おやつ      | 昼食                                     | 午後おやつ               |
|----|---|------------|----------------------------------------|---------------------|
| 1  | 金 | せんべい       | ごはん さばの味噌煮 大根煮 豆腐のすまし汁 かき              | ☆さつまいも蒸しパン 牛乳       |
| 2  | 土 | クラッカー 豆乳   | ドライカレー丼 コンソメスープ みかん                    | 源氏パイ ジュース           |
| 3  | 日 | 文化の日       |                                        |                     |
| 4  | 月 | 振替休日       |                                        |                     |
| 5  | 火 | せんべい       | 米粉パン たらちのチーズ焼き マセドアンサラダ 牛乳 かき          | ☆ひじきごはん お茶          |
| 6  | 水 | ジュース       | ごはん 親子煮 けんちん汁 りんご                      | ☆ジャムサンドパン 牛乳        |
| 7  | 木 | ヨーグルト      | 肉みそバゲティ ツナサラダ お茶 みかん                   | 皮つきフライドポテト 牛乳       |
| 8  | 金 | せんべい       | ごはん さばの照り焼き ほうれん草の海苔和え添え かぼちゃの味噌汁 かき   | ☆コーンチーズ蒸しパン 牛乳      |
| 9  | 土 | クラッカー 豆乳   | ビビンバ丼 野菜スープ かき                         | たいやき パック麦茶          |
| 10 | 日 |            |                                        |                     |
| 11 | 月 | バナナ        | ごはん マーボー豆腐 中華スープ りんご                   | ヨーグルト【ソファール元気】クラッカー |
| 12 | 火 | せんべい       | 丸パン 白身魚のフライ かぶサラダ 牛乳 かき                | ★焼き芋 パック麦茶          |
| 13 | 水 | ヨーグルト      | おにぎり 芋煮汁 みかん                           | ☆きなこパイ 牛乳           |
| 14 | 木 | ジュース       | きつねうどん 松風焼 白菜お浸し りんご                   | ☆ツナサンドパン 牛乳         |
| 15 | 金 | せんべい       | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐のすまし汁 かき              | ☆豆乳餅 お茶             |
| 16 | 土 | クラッカー 豆乳   | ドライカレー丼 コンソメスープ みかん                    | 源氏パイ ジュース           |
| 17 | 日 |            |                                        |                     |
| 18 | 月 | バナナ        | ごはん 炒り豆腐 白菜の味噌汁 りんご                    | ☆人参とチーズのケーキ 牛乳      |
| 19 | 火 | せんべい       | 米粉パン たらちのチーズ焼き マセドアンサラダ 牛乳 かき          | ☆しらすおかおにぎり お茶       |
| 20 | 水 | ジュース       | ごはん 親子煮 けんちん汁 りんご                      | バウムクーヘン 牛乳          |
| 21 | 木 | ヨーグルト      | ★ごはん きのことハンバーグ かぼちゃサラダ 白菜と春雨のスープ みかん   | ☆きなこの麩菓子 ジョア        |
| 22 | 金 | せんべい       | ごはん さばの照り焼き ほうれん草の海苔和え添え かぼちゃの味噌汁 かき   | ☆スイートポテト 牛乳         |
| 23 | 土 | 勤労感謝の日     |                                        |                     |
| 24 | 日 |            |                                        |                     |
| 25 | 月 | バナナ        | ごはん マーボー豆腐 中華スープ りんご                   | ☆ほうれん草と小豆のケーキ 牛乳    |
| 26 | 火 | せんべい       | 丸パン 白身魚のフライ かぶサラダ 牛乳 かき                | ☆ツナのりおにぎり お茶        |
| 27 | 水 | ジュース       | ごはん 鶏肉の和風照り焼き ブロッコリーのおかか和え添え かきたま汁 りんご | ☆きなこマフィン 牛乳         |
| 28 | 木 | ヨーグルト      | きつねうどん 松風焼 白菜お浸し みかん                   | ☆ポテトピザ 牛乳           |
| 29 | 金 | せんべい パック麦茶 | ごはん チキンカレー ひじきサラダ お茶 かき                | ☆マヨコーントースト 牛乳       |
| 30 | 土 | クラッカー 豆乳   | ドライカレー丼 コンソメスープ みかん                    | たいやき パック麦茶          |

☆・・・手作りおやつ

|       | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g   | 食塩相当量g |
|-------|-----------|--------|-------|--------|
| 3歳未満児 | 514kcal   | 21.3g  | 17.0g | 1.5g   |
| 3歳以上児 | 596kcal   | 25.4g  | 21.0g | 1.7g   |

※11月13日 未満児は鮭おにぎりを提供します。

## ～食育活動～

11月 1日(金) 以上児合同 さばの解体ショー  
11月 13日(水) 以上児合同 芋煮会

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、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

## 立冬ってなに？

二十四節気のひとつです。二十四節気とは、1年を24等分したもので、「秋分」や「冬至」などもその1つです。二十四節気は太陽の動きによって日にちが決まるため、立冬は毎年同じ日になるわけではなく、大体11月7日頃です。また、日にちだけではなく、期間を指す言葉でもあり、その場合は11月7日頃から11月21日頃までになります。

立冬は季節の変わり目で、昼夜の寒暖差が大きくなる時期でもあり、1年の中で最も体調を崩しやすい時期とされています。十分な休息と栄養を取り、元気に乗り越えましょう！