



# 11月の献立



令和5年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1 水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・白滝・豚肉・大根・胡瓜	ビスケット・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
2 木	アジフライ・温野菜サラダ・具だくさん汁	なめし	鮭・ブロッコリー・人参・大根・白菜・もやし	リッツ・牛乳	フランクフルト・牛乳
3 金					
4 土	たぬきうどん・バナナ	うどん	白菜・もやし・玉葱・人参・豚肉・揚げ玉	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
5 日					
6 月	ハヤシライス・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・キャベツ・胡瓜	するめ・牛乳	りんごケーキ・麦茶
7 火	けんちんうどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	大根・人参・ねぎ・牛蒡・豚肉・薩摩芋	クッキー・牛乳	カリカリトースト・牛乳
8 水	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	キャベツ・人参・玉葱・白菜・豆腐・法蓮草	たべっこ動物・牛乳	プリン・せんべい
9 木	鮭の味噌マヨ焼き・もやしサラダ・すまし汁	ごはん	鮭・もやし・胡瓜・人参・玉葱・豆腐	歌舞伎揚げ・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
10 金	豆腐ハンバーグ・ゴボウサラダ・味噌汁	ごはん	豆腐・鶏肉・玉葱・牛蒡・人参・胡瓜	ゴマスティック・牛乳	お米ケーキ・牛乳
11 土	根菜うどん・バナナ	うどん	大根・牛蒡・人参・白菜・豚肉・バナナ	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
12 日					
13 月	きのこのたっぷりカレー・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・えのき・豚肉	塩せんべい・牛乳	芋かりんとう・麦茶
14 火	南瓜のシチュー・チキンナゲット・ツナサラダ・牛乳	ピーナツパン	南瓜・玉葱・人参・鶏肉・法蓮草・ツナ	マリービスケット・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・麦茶
15 水	タンドリーチキン・マカロニサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・胡瓜・人参・白菜・豆腐・法蓮草	プチ・牛乳	ホットケーキ・牛乳
16 木	竹輪の磯部揚げ・彩り和え・味噌汁	わかめごはん	竹輪・キャベツ・もやし・カニカマ・白菜・豆腐	ビスケット・牛乳	ソフルール・せんべい
17 金	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁	ごはん	玉葱・豚肉・人参・椎茸・にら・春雨	リッツ・牛乳	ジャムスコーン・牛乳
18 土	おにぎり・豚汁・バナナ	おにぎり	白菜・人参・ねぎ・豆腐・しめじ・豚肉	せんべい・牛乳	苺クリームパン・牛乳
19 日					
20 月	タコライス・バナナ・和風ポトフ	ごはん	豚肉・玉葱・大根・白菜・人参・鶏肉	昆布・牛乳	ふかし芋・牛乳
21 火	具だくさんうどん・肉団子・ブロッコリー	うどん	白菜・玉葱・椎茸・豚肉・鶏肉・ブロッコリー	クッキー・牛乳	ラスク・牛乳
22 水	五目納豆・中華風サラダ・薩摩汁	ごはん	納豆・大根・人参・春雨・胡瓜・薩摩芋	たべっこ動物・牛乳	フライドポテト・牛乳
23 木					
24 金	ポテトコロッケ・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	ゴマ塩ご飯	じゃが芋・ひじき・カニカマ・胡瓜・白菜・豆腐	歌舞伎揚げ・牛乳	鉄分入りヨーグルト・せんべい
25 土	ミートソーススパゲティー・バナナ・野菜スープ	スパゲティー	キャベツ・人参・玉葱・水菜・豚肉・鶏肉	せんべい・牛乳	バナナクリームパン・牛乳
26 日					
27 月	野菜カレー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・南瓜・しめじ・豚肉	ゴマスティック・牛乳	アメリカンドッグ・麦茶
28 火	野菜たっぷり味噌ラーメン・大学芋	中華麺	白菜・玉葱・椎茸・豚肉・にら・薩摩芋	塩せんべい・牛乳	クリームパン・牛乳
29 水	肉豆腐・酢の物・味噌汁	ごはん	玉葱・豆腐・人参・胡瓜・春雨・カニカマ	マリービスケット・牛乳	肉まん・牛乳
30 木	鯖の味噌煮・スパゲティーサラダ・切り干し大根のかきたまスープ	ごはん	鯖・大根・人参・卵・胡瓜・白菜	プチ・牛乳	ゼリー・せんべい

## 体調が悪いときは・・・

今年の秋は、朝晩の寒暖差がとても大きいですね。また、これからだんだんと気温も低下して  
くるため、大人でも体調を崩しやすくなってきます。お子さんが体調を崩した時、お家では  
どんな食べ物や飲み物をあげていますか？

食欲が全くない時でも、水分・塩分・糖分は少しでもとれるように、お子さんの好みに合わせ  
てあげてみてください。スポーツドリンクやゼリー、プリンやヨーグルト、りんごのすりおろし  
やお味噌汁でもいいと思います。のどごしがよく、消化の良いものを選んでください。また、  
食欲があるときは、水分と炭水化物とタンパク質などの栄養素がとれるように、出してあげま  
しょう。卵入りのおかゆやうどん、おにぎり、お豆腐、魚、野菜なら白菜や大根などがいいです  
ね。果物ならみかんよりは（酸味が強い物もあるため）、りんごやバナナの方がいいと思います。  
逆に避けたいものは、薩摩芋や南瓜、ゴボウ、蒟蒻などの繊維の多い食材で、肉や焼きそばや  
ラーメンなどは脂質が多いため、控えましょう。熱すぎるもの、冷たすぎるものや辛い物も、  
喉に負担もかかるので、やめた方がいいと思います。

元気な時には、粘膜にきくビタミンA、抗酸化作用のあるビタミンCなどを積極的にとると  
いいですよ。これからは、感染症も流行りやすくなるのでしっかりと免疫力をあげて、過ごした  
いですね。



3歳未満児  
3歳以上児

エネルギー	タンパク質
445kcal	15.4g
617kcal	21.7g

都合により、献立が変更になるときがあります。



## 手軽に食べられる「みかん」の魅力

みかんは手で皮をむくだけで、手軽に食べられる  
果物です。皮をむく動きは、引っ張ったりちぎったり  
と指先の運動にもなり、「自分でむけた！」という成  
功体験にもつながります。“皮の器で作るみかん寒天”  
は、見た目もかわいらしく子どもにも大人気です。

みかんを皮のまま上を1/3切り、スプーンで中身  
をかき出し、ざるでこした果汁で寒天液を作り、皮  
の器に流し込みます。それから冷やして固めましょ  
う。みかんに含まれるビタミンCはかぜ予防に、食  
物繊維は便秘への効果も期待されます。



果物には、ビタミンもいっぱい。  
皮や種もあるけど、旬のものは  
とってもおいしいよ。

