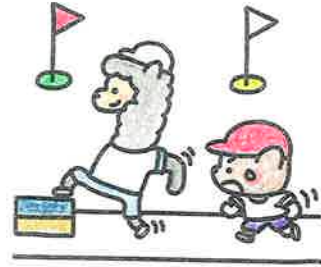


11月献立表



令和7年

同仁東保育園

日 曜	献立名	使用食材	3才未満児 午前のおやつ	全 児 童 午後のおやつ
1 土	野菜たっぷりきつねうどん・バナナ	白菜・人参・もやし・玉葱・あげ・豚汁・鶏肉・わかめ・バナナ・ツナ	せんべい・牛乳	ツナおにぎり・牛乳
2 日				
3 月				
4 火	タンメン・肉団子（甘酢あん）・胡瓜とツナのマヨネーズ和え	キャベツ・もやし・人参・さくらげ・豚肉・鶏肉・コーン・法蓮草・胡瓜・ツナ	マリービスケット・牛乳	鉄分ヨーグルト・せんべい
5 水	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・あげ・玉葱・椎茸・にら・豆腐・にんにく・豚肉・春雨・胡瓜・ハム・卵・シラス・チーズ・あおのり	野菜かりんとう・牛乳	しらすトースト・牛乳
6 木	カツオフライ・温野菜サラダ・鶏と野菜の中華スープ・ゴマ塩ご飯	キャベツ・もやし・人参・玉葱・にら・しめじ・鶏肉・カツオ・ブロッコリー・カリフラワー	ビスケット・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
7 金	具だくさんの卵焼き・マカロニサラダ・味噌汁・わかめごはん	わかめ・白菜・もやし・人参・小松菜・豆腐・卵・玉葱・豚肉・法蓮草・胡瓜・ハム・コーン	リッツ・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
8 土	運動会			
9 日				
10 月	野菜カレー・牛乳・フレンチサラダ	南瓜・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・豚肉・キャベツ・胡瓜・カリフラワー・ハム・コーン・みかん缶	塩せんべい・牛乳	プリン・せんべい
11 火	具だくさんポトフ・ポテトコロッケ・線野菜・クリームパン・牛乳	キャベツ・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・法蓮草・鶏肉・レタス・薩摩芋	たべっこ動物・牛乳	スイートポテト・牛乳
12 水	なめ茸納豆・中華風サラダ・豚汁・ごはん	白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ・里芋・西蘭花・法蓮草・豚肉・豆腐・納豆・えのき・こねぎ・ごま・春雨・胡瓜・ハム・卵・にんにく	ゴマスティック・牛乳	フランクフルト・牛乳
13 木	ホッケの塩焼き・ひじき煮・ブロッコリー・トマト・味噌汁	白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・ホッケ・ひじき・椎茸・あげ・白滝・ブロッコリー・トマト	クッキー・牛乳	ホットケーキ・牛乳
14 金	春巻き・ゴボウサラダ・切り干し大根のかきたまスープ・のりごはん	のり・白菜・椎茸・人参・大根・こねぎ・卵・春巻き・牛蒡・ごま・胡瓜・りんご	マリービスケット・牛乳	りんごケーキ・牛乳
15 土	おにぎり・薩摩汁・バナナ	わかめ・鮭・白菜・大根・人参・薩摩芋・玉葱・あげ・豚肉・小松菜・バナナ	せんべい・牛乳	ジャムサンド・牛乳
16 日				
17 月	薩摩芋のゴロゴロシチュー・チキンナゲット・ツナサラダ・ジャム&マーガリンパン・牛乳	薩摩芋・玉葱・人参・法蓮草・コーン・しめじ・豚肉・キャベツ・胡瓜・パプリカ・ツナ	野菜かりんとう・牛乳	ゼリー・せんべい
18 火	タコライス・バナナ・和風ポトフ	豚肉・玉葱・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根・人参・白菜・法蓮草・鶏肉	ビスケット・牛乳	今川焼き・牛乳
19 水	肉豆腐・酢の物・味噌汁・ごはん	大根・もやし・人参・法蓮草・あげ・豚肉・豆腐・玉葱・白滝・椎茸・いんげん・春雨・胡瓜・わかめ・カニカマ・みかん缶	リッツ・牛乳	フルーチェ・せんべい
20 木	竹輪の磯辺揚げ・もやしサラダ・具だくさん汁・なめし	白菜・大根・もやし・人参・豆腐・法蓮草・竹輪・胡瓜	塩せんべい・牛乳	肉まん・牛乳
21 金	チキンの照り焼き・ひじきとマカロニのサラダ・のっぺい汁・ごはん	大根・人参・ねぎ・厚揚げ・椎茸・里芋・法蓮草・枝豆・ひじき・カニカマ・コーン・じゃが芋	たべっこ動物・牛乳	フライドポテト・牛乳
22 土	五目うどん・バナナ	もやし・白菜・大根・人参・玉葱・豚肉・バナナ	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
23 日				
24 月				
25 火	カレーうどん・薩摩芋の天ぷら	じゃが芋・人参・椎茸・白菜・ねぎ・豚肉・薩摩芋	ゴマスティック・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
26 水	五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	白菜・もやし・人参・玉葱・青梗菜・筍・キャベツ・水菜・法蓮草・豆腐・大根・胡瓜	クッキー・牛乳	ラスク・牛乳
27 木	鯖のみぞれ煮・南瓜のサラダ・豆腐とひき肉の中華スープ・ごはん	にら・もやし・人参・玉葱・えのき・豆腐・鶏肉・南瓜・胡瓜・豚肉・しょうが	マリービスケット・牛乳	ソフール・せんべい
28 金	水炊き・焼売・りんご・ふりかけごはん	白菜・もやし・大根・ねぎ・人参・水菜・豆腐・えのき・鶏肉・焼売・りんご	野菜かりんとう・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
29 土	ミートソーススパゲティ・野菜スープ・バナナ	ミートソース・キャベツ・もやし・人参・玉葱・にら・しめじ・鶏肉・バナナ	せんべい・牛乳	おかかおにぎり・牛乳
30 日				



さんまの食育



夕方は早くから暗くなり、気温もずいぶん下がって、冬が近づいてきましたね。

朝晩冷え込みますが、しっかりと温かくして体調を崩さないようにがんばりましょう。

先日、ひまわりさんと一緒に「さんま」についての食育を行いました。毎年やっていますが、本物のさんまを見たり、触ったりしながら学び、最後はきちんといただく時間です。

これは命をいただく勉強です。今まで海で生きていたものなので、血ももちろんですし、においもあります。2人で1匹を分けて、身を自分たちでとって食べます。おうちではきっと骨があるので、おうちの方が身をとってあげているかもしれませんが、ここでは自分でどこまで食べられるのか、探りながら食べ進めていくしかありません。骨としっぽしか残らず、きれいに食べる子を見て、ここまで食べられるんだと知ること1つの学びです。

みんな最後は「おいしかった、ごちそう様」とニコニコ笑顔になりました。命を食べることは普段の食事で当たり前ですが、ご家庭でも食べ物の大切さを伝えていただけたらと思います。

	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
3歳未満児	463kcal	16.1g	16.0g	1.6g
3歳以上児	646kcal	22.7g	21.0g	2.2g

都合により、献立が変更になるときがあります。

子どもに必要な

栄養素

食物繊維

食物繊維はおなかの調子を整える栄養素。腸内環境を整え、便通をよくします。また、血糖値の急上昇を抑え、おだやかにします。豆類、キノコ類、サツマイモ、こんにゃくなどに多く含まれていますが、幼児では噛み切れないものもあります。キノコ類は小さく切って、こんにゃくは白濁をみじかく切ったりするといいでしょう。