



令和6年

# 11月きゅうしょくだよ!



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	金	ご飯・ポークビーンズ・かぼちゃとチーズのサラダ・オレンジ・ポパイスープ	・クッキー ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
2	土	あんかけうどん・キャベツとコーンのサラダ・豆腐のみそ汁	・おととと	・ビスケット
4	月	振替休日		
5	火	ご飯・チキン南蛮タルタルソース・レタスのサラダ・りんご・油揚げのみそ汁	◎スコーン ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
6	水	パン・ミートボールのトマトスパゲティー・和風サラダ・バナナ・白菜スープ	・ゼリー	・ポーロ ・牛乳
7	木	カレーライス・シルバーサラダ・オレンジ	◎大学芋 ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
8	金	パン・かき揚げうどん・ブロッコリーサラダ・バナナ	・チーズあられ ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
9	土	チャーハン・野菜サラダ・ポパイスープ	・ポテトチップス	・せんべい
11	月	菜めし・豆腐の竜田揚げ・白菜ののり和え・オレンジ・けんちんみそ汁	◎お麩ラスク ・牛乳	・せんべい ・ミルク
12	火	ツナとはんぺんのご飯・かぼちゃのそぼろ煮・バナナ・のっぺい汁	◎オレンジケーキ ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
13	水	ご飯・魚フライマトソース・大コーンサラダ・みかん・豆乳スープ	以上児◎焼きいも 未満児◎いもきんとん	・ポーロ ・牛乳
14	木	ハヤシライス・チーズ入り野菜サラダ・りんご	・サッポロポテト ・いちごミルク	・白せんべい ・ミルク
15	金	ちらし寿司・鶏のから揚げ・三色ごま和え・みかん・焼き麩のすまし汁	・せんべい ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
16	土	焼きそば・ギョーザ・わかめスープ	・さやえんどうスナック	・ビスケット
18	月	麦ご飯・さばのみそ煮・切り干し大根の煮物・オレンジ・かきたま汁	◎のりじゃこトースト ・牛乳	・せんべい ・ミルク
19	火	ご飯・豆腐の卵とじ・野菜たっぷりサラダ・バナナ・白菜のみそ汁	・ポテトチップス ・いちごミルク	・ビスケット ・牛乳
20	水	えびピラフ・じゃが芋と枝豆のサラダ・みかん・イタリアンスープ	◎トッピングココアケーキ ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
21	木	鮭ごまご飯・五色サラダ・りんご・豚汁	◎にんじんクッキー ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
22	金	ツナたまそぼろご飯・じゃが芋とちくわの煮物・バナナ・キャベツのみそ汁	・えびせん ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
23	土	勤労感謝の日		
25	月	里芋と卵のご飯・ひじきとツナのサラダ・オレンジ・具沢山みそ汁	・ごまビス ・ココアミルク	・せんべい ・ミルク
26	火	パン・豆腐ハンバーグ・マカロニサラダ・りんご・ABCスープ	◎ふりかけおにぎり	・ビスケット ・牛乳
27	水	麦ご飯・野菜入り納豆・鮭の黄金焼き・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁	◎パープルサンド ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
28	木	わかめご飯・お好み揚げ・千キャベツ・バナナ・大根のみそ汁	◎ツナマヨパン ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
29	金	パン・ワンタンスープ・ツナサラダ・オレンジ	・ヨーグルト	・ビスコ ・牛乳
30	土	枝豆と塩昆布のご飯・青菜とウィンナーのソテー・えのきのすまし汁	・サッポロポテト	・ビスケット

## 冬が近づいてきました



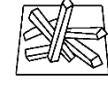
季節の移り変わりを感じるが多くなってきました。どんどん寒くなり、あっという間に冬がやってきます。また、だんだんと風邪がはやってくる時期です。風の原因は、気温や湿度が低くなり抵抗力が弱まってしまうため感染します。風邪予防のためにも食事のバランスとり、温かい食事をするようにしましょう。



## サツマイモ

サツマイモが甘い理由。それは、エネルギーの元になる“でんぷん”が、アミラーゼという酵素のおかげで“糖”に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。

石焼きイモがなぜ甘くておいしいかというと、サツマイモを煮たり焼いたりすると“βアミラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化するからです。長時間、50~75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。すみれ楽園でも、11/13に園でとれたサツマイモで焼き芋大会を行います。大事に育てたサツマイモは、きっと美味しいでしょうね。



## 体を温めて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めることと体を温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。

- 体を温めるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ、シチュー など
- 体を温める食材…ねぎ、にら、玉ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、白菜、大根、にんじん など

★未満児：11/5のスコーンと、11/12のオレンジケーキは、チョコチップがはいりません。  
11/15のから揚げは、チキンナゲットに変更します。  
11/28のお好み揚げは、イカが入らないかき揚げに変更します。