

令和7年
11月

きゅうしょくだよい



日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	土	ご飯・肉みそそばろの野菜炒め・青菜のすまし汁	・ビスケット	・せんべい
3	月	文化の日		
4	火	ハヤシライス・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ	・クッキー ・ココアミルク	・ビスケット ・牛乳
5	水	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	◎ミニウィンナードッグ ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
6	木	パン・ミートボールのトマトスパゲッティ・和風サラダ・バナナ・白菜スープ	◎パインケーキ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
7	金	パン・あんかけうどん・キャベツとコーンのサラダ・オレンジ	・チーズあられ ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
8	土	中華風炊き込みご飯・コロコロサラダ・麺と青菜のスープ	・ビスケット	・せんべい
10	月	パン・魚フライマトソース・大コーンサラダ・オレンジ・豆乳スープ	・ごまビス ・ココアミルク	・せんべい ・ミルク
11	火	里芋と卵のご飯・ひじきとツナのサラダ・みかん・具沢山みそ汁	◎パープルサンド ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
12	水	お弁当	・おたのしみおやつ	・せんべい
13	木	麦ご飯・鮭の黄金焼き・白菜ののり和え・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁	◎バター醤油ポテト ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
14	金	ちらし寿司・鶏のから揚げ・三色ごま和え・バナナ・焼き麴のすまし汁	・ロールケーキ ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
15	土	みそ煮込みうどん・青菜とウィンナーのソテー・オレンジ	・ビスケット	・せんべい
17	月	ふりかけご飯・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	・サッポロポテト ・いちごミルク	・せんべい ・ミルク
18	火	ツナとはんぺんのご飯・ポパイサラダ・バナナ・のっぺい汁	◎スイートポテト ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
19	水	ウィンナーカレーライス・華風サラダ・みかん	・たい焼き ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
20	木	パン・豆腐ハンバーグ・ブロッコリーとカニカマのサラダ・オレンジ・ABCスープ	◎ココアのお麴ラスク ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
21	金	わかめご飯・お好み揚げ・コールスローサラダ・バナナ・大根のみそ汁	・せんべい ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
22	土	焼きそば・ギョーザ・わかめスープ	・ビスケット	・せんべい
24	月	振替休日		
25	火	麦ご飯・さばのみそ煮・マカロニサラダ・オレンジ・かきたま汁	◎のりじゃこトースト ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
26	水	パン・肉団子みそスープ・ツナサラダ・バナナ	◎ふりかけおにぎり	・ポーロ ・牛乳
27	木	えびピラフ・さつま芋とかぼちゃのサラダ・みかん・イタリアンスープ	・ビスケット ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
28	金	パン・ちゃんぽん麺・ジャーマンポテト・オレンジ	・ヨーグルト	・ビスコ ・牛乳
29	土	焼き豚チャーハン・野菜サラダ・豆腐のスープ	・ビスケット	・せんべい

朝晩寒くなってきました。日中は暖かく寒暖差があり体調を崩しやすいです。体調管理を気をつけるには、早寝、早起き、朝ご飯はとても大切です。タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく食事から摂るように心掛けましょう。

すみれ楽園では、旬の食材をたっぷり使った温かいメニューで、子どもたちの体を内側から元気にしています。秋はさつまいもやきのこなど、秋の味覚が登場します。寒さに負けない体づくりのためにも、栄養バランスのとれた食事を心がけていきます。ご家庭でも、旬の食材を取り入れてみてくださいね。

秋の元気くだもの！柿のパワー

柿がおいしい季節です。色も秋らしく鮮やかで、日本で古くから親しまれている果物の一つです。サラダに入れる、干し柿にするなど、色々な方法で食べる事ができます。

【柿にふくまれる主な栄養素】

- ビタミンC：風邪予防やお肌の健康に役立つ。
- 食物繊維：お腹の調子を整えて、便秘を防ぐ。
- β-カロテン：目や粘膜を守り、体の中から元気に。
- カリウム：体の水分バランスを整えて、むくみ予防に。
- タンニン：渋みの成分で、体の中の余分なものをすっきり。



★未満児：11/21のお好み揚げは、イカが入らないかき揚げに変更します。

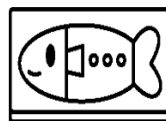
11月24日は和食の日です



11月24日は「いい=11・にほんしょく=24」で「和食の日」であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。「和食」は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界的にも注目されています。一方で、国内で和食への関心が薄れたり、食の洋食化が進み、和食が食される機会が減っているといわれています。世界に誇れる「和食」文化について理解や意識を深める機会にしましょう。

【基本の和食の特徴】

- ご飯を中心とした一汁三菜。
- だしのお味を活かした栄養バランスの良い食事。
- 自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理法。
- 季節やおかずに合わせて器。盛り付け。
- 行事、地域、家族とのつながりのある食事。



※子どもたちの健康と安全を第一に、食材の都合などで献立が変更になることがあります。