🍁２０２５年度１１月　献立表🍙✨

保育室ピア・ピア

　秋が深まってきました。旬の食べ物がよりおいしく味わえる１１月🍠
冬の足音が近づいてきていますが、寒さにまけないようにあたたかい
飲み物や食べ物をたべて、元気いっぱいに過ごしたいですね！

日付	曜日	朝おやつ	昼　食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	エネルギー(kcal
1・15・29	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン ごま和え みそ汁	牛乳 おかかおにぎり バナナ	牛乳／ツナ みそ／豆腐 かつお節 油揚げ	米／油／ごま 上白糖 じゃがいも	たまねぎ／にんじん グリンピース キャベツ／バナナ	495 15.9 8.9
17	月	牛乳 クラッカー	ごはん さけフライ 添え）茹で野菜 コンソメスープ	牛乳 焼き芋 ヨーグルト	牛乳／さけ ヨーグルト	米／薄力粉 パン粉／油 さつまいも	ブロッコリー にんじん／コーン たまねぎ／こまつな だいこん	522 23 16
4・18	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐入り鶏つくね かぼちゃ煮物 みそ汁	牛乳 レーズンと 　チーズのマフィン	牛乳／鶏肉 豆腐／油揚げ みそ／チーズ	米／上白糖 片栗粉／油 薄力粉／バター	たまねぎ／にんじん ひじき／こまつな もやし／わかめ 干しぶどう	552 20.7 18.1
5・19	水	牛乳 おせんべい	食パン シチュー コールスロー バナナ	牛乳 ツナきのこごはん	牛乳／鶏肉 油揚げ／ツナ	食パン／バター じゃがいも／米 片栗粉／上白糖	たまねぎ／にんじん ブロッコリー／コーン キャベツ／しめじ えのき／バナナ	556 21.7 18
6・20	木	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉の照り焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 肉野菜うどん	牛乳／鶏肉 納豆／豆腐 豚肉／みそ	米／上白糖 油／うどん	こまつな／にんじん もやし／たまねぎ 長ねぎ	475 24.6 12.6
7・21	金	牛乳 クッキー	マーボー豆腐丼 ナムル 中華スープ	牛乳 チキンナゲット 柿	牛乳／豚肉 豆腐／鶏肉 みそ	米／ごま油 上白糖／片栗粉 ごま	たまねぎ／にんじん もやし／こまつな キャベツ／だいこん 柿	501 20.3 20.4
8・22	土	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 里芋の煮物 みそ汁	牛乳 塩昆布おにぎり オレンジ	牛乳／鶏肉 みそ	米／上白糖 油／さといも 焼きふ	たまねぎ／にんじん グリンピース 塩昆布／オレンジ	539 19.4 10.2
10	月	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 しらすおかかおにぎり	牛乳／鶏肉 ちくわ／豆腐 しらす干し かつお節／みそ	米／薄力粉 片栗粉／油	しょうが／切干大根 にんじん／しめじ こまつな	498 21.4 11
11・25	火	牛乳 ビスケット	豆入りカレーライス かぼちゃサラダ	牛乳 きなこトースト	牛乳／豚肉 大豆水煮 きなこ	米／油／片栗粉 上白糖／食パン じゃがいも	たまねぎ／にんじん かぼちゃ／コーン	542 23.3 18
12・26	水	牛乳 おせんべい	ごはん 赤魚の煮付け りんごサラダ みそ汁	牛乳 かぼちゃのパンケーキ	牛乳／赤魚 油揚げ／みそ	米／上白糖 薄力粉／バター じゃがいも	にんじん／キャベツ りんご／コーン かぼちゃ	485 19.2 12.9
13・27	木	牛乳 ウエハース	ふりかけごはん 鶏肉のみそ焼き 切昆布の煮物 すまし汁	牛乳 大学芋 柿	牛乳／鶏肉 ちくわ／豆腐	米／上白糖 さつまいも 油／焼きふ ごま	こまつな／にんじん 切昆布／えのき／柿	408 17.7 10.7
14・28	金	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉のトマト煮 具だくさんスープ	牛乳 五平もち	牛乳／鶏肉 大豆水煮 みそ	米／上白糖 片栗粉／ごま	たまねぎ／だいこん グリンピース／コーン ブロッコリー／トマト缶 キャベツ／にんじん	461 17.8 9.6

【主な調味料】
しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、麹（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉　※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麹類は不使用。

※離乳食完了期（ぱくぱく期）は幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。

11月 給食だより

子どもの成長を祝う七五三

　今年の七五三は11月１５日（土）　七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。
これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。
　お祝いする子どもたちが持っている**「千歳飴」**　千歳（ちとせ）は千年という意味で**「長く伸びる」**という縁起から子どもの健康と成長・長生きの願いが込められています。

からだを温めてくれる根菜類を食べよう！

秋から冬に美味しくなる根菜類！
食べると血行が良くなり代謝をよくするので、寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のために効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。　おすすめ根菜↓→

にんじん

年中出回っているにんじんですが、秋から冬にかけてが一番美味しい時期！カロテンやビタミンAが豊富です。歯の免疫力を高め風邪予防に効果的です。

れんこん

でんぷんと食物繊維が主成分のれんこんは、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富で、みかんの1．2倍に相当します。

だいこん

冬に甘みが増してみずみずしく美味しくなります。でんぷん消化酵素のジアスターゼが入っているため胃腸の働きを整えてくれます。

さつまいも

多くの炭水化物が含まれており、エネルギーとして迅速に身体を温めます。食物繊維が豊富で消化を助け代謝を促進、ビタミンB6も新陳代謝をサポートし、エネルギーの生産を助けて体温を維持してくれます。

★簡単レシピ
今月は　にんじんのしりしり

材料　にんじん　1本

★
- 料理酒　大さじ1
- しょうゆ　大さじ1/2
- さとう　ひとつまみ
- ごま油　小さじ1
- いりごま（お好みで）　お好みの量

使用器具
- スライサー（千切り）
- 耐熱容器
- ラップ
- 計量スプーン
- 箸やスプーン

作り方
①にんじんをスライサーで千切りにする。
②耐熱容器に①と調味料★を入れ混ぜる。
　ふんわりラップをして600W3～4分加熱する。
③ラップをとってごまを加え中身を混ぜて完成♪

※ツナや卵を入れたアレンジもできます。
　②のタイミングで調味料★とツナや溶き卵を加えてニンジンと混ぜます。