# ２０２６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 | ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)<br>蛋白質(g)<br>脂質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2・16・30 | 月 | 牛乳<br>クッキー | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>納豆和え<br>みそ汁 | 牛乳<br>レーズンチーズ<br>マフィン | 牛乳／鶏肉<br>納豆／豆腐<br>みそ／チーズ | 米／上白糖<br>油／薄力粉 | こまつな／にんじん<br>もやし／かぼちゃ<br>わかめ／干しぶどう | 521<br>27.3<br>18.4 |
| 17 | 火 | 牛乳<br>おせんべい | ごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>具だくさんスープ | 牛乳<br>肉野菜うどん | 牛乳／鶏肉<br>大豆水煮<br>豚肉 | 米／上白糖<br>片栗粉<br>うどん<br>じゃがいも | たまねぎ／だいこん<br>にんじん／コーン<br>ブロッコリー | 589<br>22.5<br>21.1 |
| 4・18 | 水 | 牛乳<br>ビスケット | ごはん<br>さけのパン粉焼き<br>茹で野菜<br>コンソメスープ | 牛乳<br>焼き芋<br>ヨーグルト | 牛乳／さけ<br>ヨーグルト | 米／薄力粉<br>パン粉／油<br>さつまいも | ブロッコリー<br>にんじん／たまねぎ<br>れんこん／チンゲンサイ | 485<br>21.1<br>13 |
| 5・19 | 木 | 牛乳<br>クラッカー | 食パン<br>シチュー<br>かぼちゃサラダ<br>柿 | 牛乳<br>きのこおにぎり<br>ごぼうチップ | 牛乳／鶏肉<br>油揚げ | 食パン／米<br>じゃがいも<br>バター／油<br>片栗粉<br>上白糖 | たまねぎ／にんじん<br>ブロッコリー／コーン<br>グリンピース／かぼちゃ<br>しめじ／えのき／ごぼう<br>柿 | 591<br>22.3<br>19.1 |
| 6・20 | 金 | 牛乳<br>ウエハース | ごはん<br>豆腐入り鶏つくね<br>里芋の煮物<br>みそ汁 | 牛乳<br>おふラスク<br>バナナ | 牛乳／鶏肉<br>油揚げ／みそ<br>きなこ／豆腐 | 米／上白糖<br>油／焼きふ<br>さといも<br>バター | たまねぎ／ひじき<br>にんじん／もやし<br>こまつな／バター | 497<br>25.1<br>12.6 |
| 7・21 | 土 | 牛乳<br>おせんべい | 焼鳥丼<br>高野豆腐の煮物<br>みそ汁 | 牛乳<br>ふりかけおにぎり | 牛乳／鶏肉<br>高野豆腐<br>みそ | 米／上白糖<br>じゃがいも<br>油 | たまねぎ／にんじん<br>グリンピース<br>塩昆布 | 501<br>19.9<br>11.7 |
| 9 | 月 | 牛乳<br>クッキー | マーボー豆腐丼<br>スープ<br>りんご | 牛乳<br>五平もち | 牛乳／豆腐<br>豚肉／みそ | 米／ごま油<br>上白糖／ごま<br>片栗粉 | たまねぎ／にんじん<br>りんご／えのき | 591<br>20.9<br>15.1 |
| 10・24 | 火 | 牛乳<br>おせんべい | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>茹で野菜<br>みそ汁 | 牛乳<br>マカロニとにんじんの<br>きなこ和え<br>バナナ | 牛乳／鶏肉<br>豆腐／みそ<br>きなこ | 米／油／上白糖<br>薄力粉／片栗粉<br>さつまいも<br>マカロニ | ブロッコリー／にら<br>しょうが／にんじん<br>バナナ | 567<br>26<br>15.6 |
| 11・25 | 水 | 牛乳<br>ビスケット | 豆入りカレーライス<br>コールスロー | 牛乳<br>しらすおかかおにぎり<br>チーズ | 牛乳／チーズ<br>鶏肉／大豆水煮<br>かつお節 | 米／片栗粉<br>ごま／油<br>上白糖<br>じゃがいも | たまねぎ／にんじん<br>キャベツ／コーン | 542<br>22.7<br>18.8 |
| 12・26 | 木 | 牛乳<br>クラッカー | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>りんごサラダ<br>みそ汁 | 牛乳<br>かぼちゃの<br>パンケーキ | 牛乳／赤魚<br>油揚げ／みそ | 米／上白糖<br>ごま／バター<br>じゃがいも<br>薄力粉 | キャベツ／りんご<br>コーン／かぼちゃ | 485<br>20.1<br>13.1 |
| 13・27 | 金 | 牛乳<br>ウエハース | ふりかけごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>切昆布の煮物<br>すまし汁 | 牛乳<br>コーンとハムの芋もち | 牛乳／鶏肉<br>ちくわ／豆腐<br>みそ／ハム | 米／上白糖<br>油／片栗粉<br>じゃがいも<br>バター | 刻み昆布／にんじん<br>えのき／こまつな<br>コーン | 502<br>19.1<br>12.6 |
| 14・28 | 土 | 牛乳<br>おせんべい | チャーハン<br>ごま和え<br>みそ汁 | 牛乳<br>おかかおにぎり | 牛乳／鶏肉<br>かつお節<br>みそ | 米／ごま<br>ごま油<br>上白糖<br>じゃがいも | たまねぎ／にんじん<br>グリンピース<br>わかめ／キャベツ | 507<br>17.3<br>12.9 |

【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。

※完了期の朝おやつは麦茶と赤ちゃん菓子です。牛乳の提供は保護者と相談の上、進めていきます。

※完了期の昼食と午後おやつは、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。

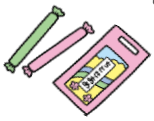
※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。

# 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（日）　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。色は縁起のよい紅白で、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれていますよ。

## からだを温めてくれる根菜類を食べよう！

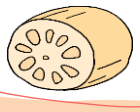
**秋から冬に美味しくなる根菜類！**
食べると血行が良くなり代謝をよくするので、寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のために効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。**おすすめ根菜↓→**

**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。

## 人気メニュー★紹介
## マカロニとにんじんのきなこ和え



マカロニとにんじんに甘いきなこをまぶしていただきます♪
マカロニが好きかな？ にんじんが好きかな？
電子レンジで作るレシピです。

**材料　4人分**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 乾燥マカロニ | 大さじ4 | ★ きなこ | 小さじ1 |
| にんじん | 1／2本 | ★ さとう | 小さじ1 |

**作り方（電子レンジは600W）**

①マカロニを耐熱容器に入れ、マカロニが浸るくらいの水を注ぐ。
ふんわりラップをし「マカロニの茹で時間時間＋2分」加熱する。
②マカロニを加熱している間に、にんじんを1口サイズに切っておく。
マカロニが軟らかくなったら水気を切り、粗熱をとる。
④切っておいたにんじんを耐熱容器に入れ、①同様にんじんが浸るくらいの水を注ぐ。ふんわりとラップをし約4分加熱。
硬かったら10秒ずつ加熱して食べられる硬さにし、水気を切る。
⑤マカロニとにんじんに★をまんべんなくまぶし、混ぜて完成♪

**とあるおやつの様子★**子どもたちには好きなメニューも苦手なメニューもありますが、おともだちや先生と楽しい雰囲気で食べられるよう心がけています。



みんなで食べるとおいしいね！