【 以上児 】

# 11月 献立表

令和８年度 川西保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>マーボー豆腐<br>ポテトサラダ<br>春雨スープ<br>パイン缶<br>サラダせんべい<br>ウエハース ミルク | 3<br>文化の日 | 4<br>ギョーザ<br>ピーマンと人参のきんぴら<br>えのきのみそ汁<br>みかん缶<br>揚げせんべい<br>芋けんぴ ミルク | 5<br>鶏むね甘辛チキン<br>もやしのサラダ<br>ほうれん草のみそ汁<br>りんご<br>しょうゆせんべい<br>カステラ お茶 | 6<br>赤魚の煮つけ<br>レンコンサラダ<br>かぼちゃのみそ汁<br>バナナ<br>ソフトせんべい<br>クッキー ミルク | 7<br>豚肉丼<br>みそ汁<br>フルーツ<br>せんべい |
| 9<br>肉じゃが<br>野菜入り卵焼き<br>麩のみそ汁<br>みかん缶<br>しょうゆせんべい<br>クッキー ミルク | 10<br>焼きそば<br>若布スープ<br>りんご<br>カルシウムせんべい<br>クラッカー ミルク | 11<br>豚肉の<br>バーベキューソース<br>ジャーマンポテト<br>もやしのみそ汁<br>バナナ<br>かりんとう<br>芋けんぴ お茶 | 12<br>鶏肉の照り煮<br>ブロッコリーと卵のサラダ<br>厚揚げのみそ汁<br>桃缶<br>ソフトせんべい<br>♥のり塩ポップコーン | 13<br>**お家のお弁当♪**<br>カステラ ミルク | 14<br>甘辛鶏丼<br>みそ汁<br>フルーツ<br>せんべい |
| 16<br>かぼちゃのグラタン<br>小松菜のナムル<br>かきたま汁<br>みかん<br>カルシウムせんべい<br>クラッカー ミルク | 17<br>さけの香りみそ焼き<br>キャベツと竹輪のサラダ<br>芋の子汁<br>りんご<br>芋けんぴ<br>カステラ ミルク | 18<br>豆腐ハンバーグ<br>たらこスパゲティ<br>玉ねぎのみそ汁<br>オレンジ<br>かりんとう<br>サブレ お茶 | 19<br>鶏肉とさつま芋の煮物<br>春雨サラダ<br>なめこ汁<br>パイン缶<br>サラダせんべい<br>クラッカー ミルク | 20<br>さばカレー<br>切干大根の煮物<br>お茶<br>ヨーグルト<br>しょうゆせんべい<br>ウエハース ミルク | 21<br>親子丼<br>みそ汁<br>フルーツ<br>せんべい |
| 23<br>勤労感謝の日 | 24<br>ほっけの塩焼き<br>大根と挽肉の煮物<br>若布のみそ汁<br>バナナ<br>クッキー<br>♥麩のラスク | 25<br>鶏肉の唐揚げ<br>白菜と小松菜のごまサラダ<br>根菜汁<br>りんご<br>サラダせんべい<br>クッキー お茶 | 26<br>厚揚げの中華煮<br>かぼちゃの煮物<br>白菜のみそ汁<br>桃缶<br>揚げせんべい<br>ビスケット ミルク | 27<br>鶏肉のみそ漬け焼き<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>じゃが芋のスープ<br>ひじきのミネラルふりかけ<br>オレンジ<br>ビスケット<br>芋けんぴ ミルク | 28<br>二色丼<br>みそ汁<br>フルーツ<br>せんべい |
| 30<br>みそ野菜ラーメン<br>フルーツセット<br>ロールケーキ<br>ビスケット お茶 | ・△はご飯を持ってこなくても良い日です。<br>・♥は手作りおやつです。<br>※都合により、献立を変更する場合があります。 | | | | |

## 給食通信

足元を踊る色とりどりの落ち葉に、晩秋を感じる季節となりました。気温が下がって乾燥するこの季節は、インフルエンザやかぜなど感染症が増えてきます。手洗い・うがいをていねいに行い、規則正しい生活を心がけましょう。また、しっかり睡眠をとることで免疫力もアップします。戸外でも寒さに負けず、元気に体を動かしていきましょう。



## いただきます！ごちそうさま！



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

## うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも身体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡白で他の食材との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜。
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。

## 11月24日は和食の日です

次世代への継承・保護していくことの大切さを考える日として、11(いい)2(にほん)4(しょく)という語呂合わせから、11月24日に制定されました。和食は日本の伝統的な食文化として評価され、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

### ○和食の特徴

- 新鮮な食材とその持ち味
- 健康的な栄養バランス
- 自然や季節の移ろいの表現
- お正月など行事との関わり

