

11月の献立表

		おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ	
			熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの			
1日 (水)	<お弁当日>	牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース	
2日 (木)	コーンピラフ風 鶏肉のクリームソース 白菜サラダ 白米炊飯	牛乳 4-ズスコーン	ごはん・じゃがいも バター・石臼粉 油・小麦粉	牛乳・鶏肉 4-ズ・豆乳	レーズン・アスパラコーン ゆず草・玉ねぎ・人参 白菜・白米炊飯	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ	
3日 (金)	<文化の日>							
4日 (土)	中華丼 春雨サラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ) りんご	牛乳 ビスケット	ごはん・ごま油 砂糖・醤油 片栗粉	牛乳・豚肉	レーズン・グリーンピース ごぼう・人参・葉 100%わかず・りんご・人参 長ねぎ・白菜	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい	
6日 (月)	スロウクッキー ミートソース オロオロ玉子サラダ スープ(ごぼう・コーン)	牛乳 ココロ おにぎり	スロウクッキー じゃがいも・バター マヨネーズ・砂糖 小麦粉・油・ごま	牛乳・玉子 豚肉	レーズン・グリーンピース コーン・ごぼう・玉ねぎ 人参	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ	
7日 (火)	金欠分強化(ふりかけ)ごはん 自家製のチョコロ揚げ キャバツと豚肉の煮物 みそ汁(油揚げ・玉子) オレンジ	牛乳 みそ くわそろ	ごはん・石臼粉 小麦粉・油 片栗粉	牛乳・玉子 スクウエー 豚肉・味噌 油揚げ・味噌	レーズン・オレンジ かぼちゃ・キャバツ・人参	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい	
8日 (水)	けいけいフライスの ふもふも玉子のせ キャバツのサラダ スープ(ごぼう・長ねぎ) ヨーグルト	牛乳 きなこケーキ	ごはん・バター 石臼粉・油 小麦粉	牛乳・鶏肉 ヨーグルト 片栗粉	レーズン・キャバツ ごぼう・ローマン・玉ねぎ 人参・長ねぎ	乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ	
9日 (木)	カレーライス 白菜のごま和え オレンジ	牛乳 サリマイその 黄金焼き	ごはん・ごま じゃがいも・石臼粉 油・小麦粉	牛乳・豆乳 豚肉 じゃがいも	レーズン・オレンジ チンゲン菜・玉ねぎ 人参・白菜	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット	
10日 (金)	肉うどん 厚揚げの里芋あん バナナ	牛乳 あかか おにぎり	うどん・石臼粉 片栗粉・油 ごぼん	牛乳・豚肉 厚揚げ 花かつお	レーズン・グリーンピース バナナ・玉ねぎ・人参 長ねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース	
11日 (土)	ごはん 豚肉とマヨネーズのじゃがいも 豆腐のさの煮 みそ汁(焼き豆腐・わかめ)	牛乳 ビスケット	ごはん・石臼粉 じゃがいも・油 焼き豆腐	牛乳・豆腐 味噌	レーズン・さの煮・わかめ 玉ねぎ・人参・万能ねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ	
13日 (月)	金欠分強化(ふりかけ)ごはん カラスカレイの南蛮漬り かぼちゃのサラダ みそ汁(小松菜・焼き豆腐) りんご	牛乳 セサミンケーキ	ごはん・マヨネーズ 石臼粉・小麦粉 味噌・片栗粉 油・バター・ごま	牛乳・鶏肉 カラスカレイ 味噌・豆乳	レーズン・かぼちゃ ローマン・りんご・玉ねぎ 小松菜・人参	乳 小麦	麦茶 レーズン 4-ズ	
14日 (火)	花ちらし寿司 にこにこハンバーグ みそ汁(たまご・ごぼう) オレンジ	牛乳 4-ズサンド	ごはん・りんご粉 石臼粉・油 食パン	牛乳・玉子 リゾット 豚肉・味噌 4-ズ	レーズン・オレンジ・わかめ ごぼう・玉ねぎ 人参・白菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット	
15日 (水)	ごはん 豆腐とさのこのとろろ煮 しいたけキャバツのサラダ みそ汁(わかめ・たまご) 柿	牛乳 あひら 煮りんご	ごはん・ごま 石臼粉・片栗粉 油・小麦粉	牛乳・鶏肉 豆腐・味噌 あひら	レーズン・キャバツ・なめこ しいたけ・わかめ・木綿 玉ねぎ・人参	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい	



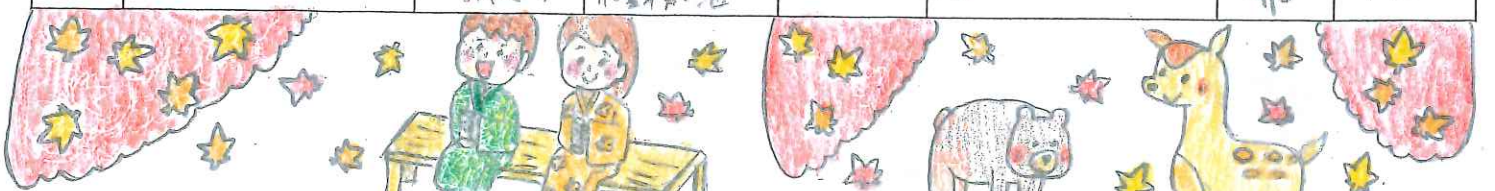
# 11月の献立表

ありがとうWEC しほん保育園  
 ありがとうWEC せいせん保育園

## 給食献立表

令和5年度

日	メニュー	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (木)	スパゲッティミートソース ポロト玉子サラダ スープ(コーン・じゃがいも)	牛乳 納豆巻き	じゃがいも・バター スパゲッティ・小麦粉 マヨネーズ・小麦粉 油・じゃがいも	牛乳・玉子 豚肉 納豆	レズン・グリーンピース コーン・じゃがいも・玉ねぎ 人参・のり	牛乳 小麦 卵	麦茶 レズン じゃがいも
17日 (金)	しほん 魚のこまみきと煮物 鶏肉とじゃがいもの煮物 おまし(花ふしのがら) バナナ	牛乳 ジャムスコーン	しほん・こまみき 花ふしのがら 油・小麦粉 バター	牛乳・鶏肉 魚 味噌 豆乳	レズン・じゃがいも バナナ・ワカメ・小松菜 人参	牛乳 小麦	牛乳 レズン ホール
18日 (土)	カレーライス 彩サラダ バナナ	牛乳 ウエハース	しほん・じゃがいも 砂糖・マヨネーズ	牛乳・鶏肉 かつお・いわし	レズン・じゃがいも にんじん・キャベツ こまつば・コーン・バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい
20日 (月)	コーンピラフ 鶏肉のグリルステーキ 白菜サラダ りんご	牛乳 かぼちゃ ホール	しほん・じゃがいも バター・砂糖 油・小麦粉	牛乳・鶏肉	レズン・じゃがいも・コーン ほうれん草・りんご・玉ねぎ 人参・白菜・かぼちゃ	牛乳 小麦	麦茶 レズン チーズ
21日 (火)	★11月4日★ 金沢分譲化(ふりかけ)しほん 加除9月の3000株 おまわりと月曜日の煮物 みそ汁(油揚げ・玉子) オレンジ	牛乳 サツマイモ ケーキ	しほん・砂糖 小麦粉・油	牛乳・玉子 ズッキーナ 豚肉・味噌 油揚げ	レズン・オレンジ かぼちゃ・バナナ・人参 サツマイモ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ビスケット
22日 (水)	肉うどん 厚揚げの黒子葉あん バナナ	牛乳 納豆巻き	うどん・砂糖 片栗粉・油 しほん	牛乳・豚肉 厚揚げ 納豆	レズン・グリーンピース バナナ・玉ねぎ・人参 大根 下飯わさび(焼酎)	牛乳 小麦	牛乳 レズン ウエハース
23日 (木)	23日 (木) <勤労感謝の日>						
24日 (金)	カレーライス 白菜のじゃまねぎ オレンジ	牛乳 にんじん ワッキー	しほん・こまみき じゃがいも・砂糖 油・小麦粉 片栗粉	牛乳・豆乳 豚肉	レズン・オレンジ かぼちゃ・玉ねぎ 人参 白菜	牛乳 小麦	牛乳 レズン せんべい
25日 (土)	金沢分譲化(ふりかけ)しほん カラスカレイの南蛮煮 かぼちゃのサラダ 魚のこまみき(鶏肉・小松菜・かぼちゃ) りんご	牛乳 ビスケット	しほん・砂糖 小麦粉・油 片栗粉	牛乳・鶏肉 かつお・味噌 味噌	レズン・かぼちゃ ピーマン・じゃがいも・玉ねぎ 小松菜・人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ウエハース
27日 (月)	おまわり 肉みそとじゃがいも キャベツと大根のサラダ おまし(バナナ・りんご) りんご	牛乳 おまわり ケーキ	しほん・こまみき りんご 片栗粉・油	牛乳・鶏肉 味噌	レズン・キャベツ・ワカメ ほうろく・玉ねぎ 人参 大根	牛乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
28日 (火)	無糖しほん ハンバーグ かぼちゃ・グリーンピースのサラダ バナナ(玉子・じゃがいも) オレンジ	牛乳 サツマイモ ホール	しほん・こまみき じゃがいも・砂糖 油・片栗粉	牛乳・豚肉 花かつお 味噌・玉子	レズン・オレンジ・かぼちゃ じゃがいも・グリーンピース 玉ねぎ・人参・白菜・ほうろく	牛乳 小麦 卵	麦茶 レズン じゃがいも
29日 (水)	かぼちゃポライス フライドチキ 白菜のワカメ スープ(大根 長ねぎ)	牛乳 小松菜 ケーキ	しほん・バター 砂糖・小麦粉 片栗粉・油	牛乳・鶏肉 かつお・いわし 豆乳	レズン・グリーンピース トマト・にんじん・ほうろく 大根・長ねぎ 白菜 小松菜	牛乳 小麦	牛乳 レズン ホール
30日 (木)	スパゲッティミートソース ポロト玉子サラダ スープ(コーン・じゃがいも)	牛乳 こまみき おまわり	スパゲッティ・しほん じゃがいも・バター マヨネーズ・砂糖 小麦粉・油	牛乳・豚肉 玉子	レズン・グリーンピース コーン・じゃがいも・玉ねぎ 人参	牛乳 小麦 卵	麦茶 レズン チーズ



# 11月 食育だより

紅葉が美しい季節になりました。収穫の秋、食卓で食材についての会話をするのも楽しいですね。秋はおいしいものがいっぱいです。食材の名前や産地、栄養のことなど、どんな話でも食育につながります。家族で食卓を囲み、「おいしいね」と会話をしながら食事を楽しみましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」です ～歯を大切にしましょう

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べることで、習慣的に歯磨きを行うことを子供たちが自分で意識してできるように声をかけてあげてください。

### 〇唾液の役割

- ①消化酵素“アミラーゼ”による消化作用  
唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。
- ②洗浄作用  
口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。
- ③殺菌作用  
口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。
- ④口の中を潤し、保護する作用  
唾液が口の中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。
- ⑤口の中を中性に  
酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

### 〇噛むことの役割

- ①味覚の発達  
薄味でもおいしく感じられるようになります。
- ②消化を助け、虫歯を防ぐ  
よく噛むことで唾液の分泌が促されます。
- ③頭のはたらきをよくする  
噛むことで脳を刺激します。
- ④歯並びをよくする  
あごの発達を促します。
- ⑤ことばの発音をはっきりする  
よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。



## イベント献立 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、親が子供に「長寿」の願いをこめていきます。粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴となっているそうです。



## 「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうみんなのお皿の上に来たのかな？」などのやりとりをしてみよう！食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。



## 食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。  
是非お子様と一緒に考えてみて下さい！

Q.みんなが食べているさつまいは植物のどの部分でしょう！

- ①果実
- ②茎
- ③根



A.答えは③根です！

みんなが食べているさつまいは根が肥大した部分です。じゃが芋やれんこんなどは、地下の茎の部分にあたります。

Q.まいたけの名前の由来はどれでしょう！

- ①キノコが薄く、昔は1枚2枚と数えたから
- ②見つけた時に舞い上がるほど嬉しいから
- ③カサの部分がひらひらと舞い落ちるから



A.答えは②見つけた時に舞い上がるほど嬉しいからです！昔は「幻のきのこ」と言われるほど珍しいきのこだったそうです。その為、見つけた人は舞い上がって喜ぶので、「舞茸」と名付けられたそうです。(諸説あり)

## 旬の果物

11月献立は旬のフルーツである、柿を取り入れています。是非秋の味覚をお楽しみ下さい。

### ★柿の嬉しい栄養素

- 食物繊維がたっぷり！  
食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えて便秘改善に役立ちます。
- ビタミンがたっぷり！  
ビタミンC・ビタミンAに変化するカロテノイドを多く含みます。ビタミンCは体内に侵入したウィルス・菌などを攻撃する白血球の働きを強化し、免疫力を高める作用があります。ビタミンAは皮膚や体の粘膜(鼻・口・腸など)を健康に保つ効果があります。皮膚や粘膜はウィルス・菌などの外敵から体を守り、感染症を予防してくれます。
- タンニンがたっぷり！  
タンニンはポリフェノールの一種です。タンニンによって柿は渋く感じてしまいます。ですがタンニンは抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素の増加を抑えられます。

