

# 11月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	金	せんべい	ごはん すまし汁 豚肉とキャベツの味噌炒め かき	ゼリー クラッカー
2	土	クラッカー 牛乳	ドライカレー丼 きのこスープ バナナ	せんべい ジュース
3	日			
4	月		<b>振替休日</b>	
5	火	ゼリー	かぼちゃパン 鶏の照り焼き ツナサラダ バナナ 牛乳	きのこごはん お茶
6	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さんまの竜田揚げ きのこの炒め煮 りんご	じゃがバター 牛乳
7	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ みかん	豆パン 牛乳
8	金	せんべい	ごはん 味噌汁 魚の西京焼き 大豆煮 かき	きなこパイ 牛乳
9	土	クラッカー 牛乳	ピビンパ丼 コンソメスープ バナナ	せんべい ジュース
10	日			
11	月	せんべい	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 みかん	カステラ 牛乳
12	火	ゼリー	ロールパン ウィンナー卵焼き れんこんサラダ バナナ 牛乳	<b>焼き芋会</b>
13	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鮭のしょうが焼き 白菜お浸し りんご	あんかけ温麺 お茶
14	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉香味焼き だいこんの金平 みかん	たいやき 牛乳
15	金	せんべい	ごはん 冬野菜カレー コーンサラダ かき	フルーツポンチ クラッカー
16	土	クラッカー 牛乳	ごはん なめこの味噌汁 鶏と大根の煮物	せんべい ジュース
17	日			
18	月	せんべい	ごはん かき玉汁 ホイコーロー みかん	スイートポテト 牛乳
19	火	ゼリー	丸パン ハンバーグ ジャーマンポテト バナナ 牛乳	きつねおにぎり お茶
20	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さんまの竜田揚げ きのこの炒め煮 りんご	ほうれん草ケーキ 牛乳
21	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ みかん	五平もち お茶
22	金	せんべい	ごはん 味噌汁 魚の西京焼き 大豆煮 かき	メロンパン 牛乳
23	土		<b>勤労感謝の日</b>	
24	日			
25	月	せんべい	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 みかん	おかかおにぎり お茶
26	火	ゼリー	ロールパン ウィンナー卵焼き れんこんサラダ バナナ 牛乳	源氏パイ 苺ヨーグルト
27	水	ジュース	ごはん すまし汁 豚肉とキャベツの味噌炒め みかん	フライドポテト お茶
28	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉香味焼き だいこんの金平 りんご	マドレーヌ 牛乳
29	金	ジュース	ごはん 冬野菜カレー コーンサラダ かき	小豆だんご お茶
30	土	クラッカー 牛乳	ピビンパ丼 コンソメスープ バナナ	せんべい ジュース

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳以上児	634	20.9	20.9	2
3歳未満児	557	17.8	17.7	1.6

～食育活動～

11月5日 はと組 手洗い講習会  
 11月6日 きじ組 手洗い講習会  
 11月8日 つる組 手洗い講習会

**体をあためて風邪予防**

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

**旬の食材**

**サケ**

日本で一般にサケといわれているのは「白鮭」で、9月～11月の間に生まれた川に戻って産卵します。この季節のサケは「秋鮭」と呼ばれ、川に戻る前のサケは脂がのっておいしいといわれています。消化吸収のよいタンパク質が豊富で、塩焼きはごはんとの相性もよく、お弁当やおにぎりの具材としても重宝されています。

**園のお米の変わりました！**  
 強いうま味と粘りのあるコシヒカリという品種に変更しています。  
 今までよりも、よりおいしいお米です。

