



朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。そして収穫の秋です。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あります。体がポカポカ温まるような食事を食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。食材の名前や色、形、産地、栄養のことなど、食べ物のお話は、どんな話でも食育に繋がりますよ♪

令和 4年 11月



## 献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ	
				(1,2才)		
1	火	炒り玄米ごはん	鮭のみそマヨ焼き 五目きんぴら きのこのみそ汁 果物(柿)	スキムミルク	きな粉おはぎ 牛乳	
2	水	発芽玄米ごはん	野菜のかき揚げ ひじきの白和え 白菜のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	チーズスコーン スキムミルク	
4	金	発芽玄米ごはん	チキンチャップ ミモザサラダ 大根のみそ汁 果物(りんご)	食べるいりこ	四角いメロンパン 牛乳	
5	土	発表会				
7	月	発芽玄米ごはん	納豆のすり身揚げ 白菜のおかか和え 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	焼き芋 スキムミルク	
8	火	おにぎり(発芽玄米)	ちゃんぽん きゅうりのポリポリ 果物(みかん)	バナナ	サーターアランダギー 牛乳	
9	水	炒り玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き ひじきと豆の煮物 すり身のみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	ホワイトボンチ	
10	木	発芽玄米ごはん	ころころ野菜のキッシュ風 マカロニサラダ 里芋のみそ汁 果物(りんご)	ロールパン	みかんマフィン 牛乳	
11	金	炒り玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 春雨の酢の物 さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア	
12	土	発芽玄米ごはん	じゃが芋とツナの炊き合わせ ほうれん草納豆和え 高野豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	パン缶	マカロニあべかわ 牛乳	
14	月	発芽玄米ごはん	豆腐入り松風焼き 磯辺和え きのこのみそ汁 果物(みかん)	牛乳	ヨーグルト和え	
15	火	炒り玄米ごはん	白身魚フライ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	ほうれん草とバナナのケーキ 牛乳	
16	水	ロールパン	チキンときのこのグラタン きゃべつのサラダ 野菜スープ 果物(りんご)	バナナ	米粉の野菜フリッツ スキムミルク	
17	木	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き ツナもやしサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	スイートポテト スキムミルク	
18	金	ブルコギ丼 (発芽玄米)	韓国風豆腐サラダ きのこスープ 果物(みかん)	スキムミルク	ごま団子 牛乳	
19	土	発芽玄米ごはん	鮭のカレームニエル 南瓜のごまサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	フレンチトースト スキムミルク	
21	月	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き 鉄分たっぷりサラダ すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	パン缶	米粉チヂミ 牛乳	
22	火	炒り玄米ごはん	すき焼き煮込み 切干大根ときゅうりのごま和え きのこのみそ汁 果物(りんご)	ロールパン	じゃがちゃん 牛乳	
24	木	発芽玄米ごはん	チキンのチーズ焼き インディアンサラダ 白菜のみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア	
25	金	きのこご飯 (発芽玄米)	魚のみぞれ煮 れんこんサラダ けんちん汁 果物(みかん)	バナナ	パンフキンプリン	
26	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ 白菜の昆布和え さつまいものみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	きなこ団子 スキムミルク	
28	月	カレーライス (発芽玄米)	スパサ えのきスープ 果物(りんご)	食べるいりこ	大学芋 牛乳	
29	火	炒り玄米ごはん	鮭のごま焼き 切干大根と糸昆布の煮物 里芋のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ロックビスケット スキムミルク	
30	水	発芽玄米ごはん	チキンピカタ コールスロー ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	バナナケーキ 牛乳	

### 食育だより



#### 子どもの成長を祝う 七五三



11月15日は『七五三』の日。七歳・五歳・三歳の子ども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、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、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。神社で晴着を着て千歳飴を手に持った子どもたちを見ると嬉しくなりますね♪かけがえのない我が子の成長を祝い、家族で少し奮発して出前を頼んだり、写真館に行かれるのもよいですね♪一生に一度の節目をご家族で素敵な日にしてください♪

#### 身体を温めて風邪予防

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

- 体を温める食品・・・ねぎ、にら、玉ねぎ、生姜、にんにく、南瓜、ごぼう、人参、大根など。
  - 体を温めるメニュー・・・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。
- ★みんなで分け合う鍋やおでんは、家族団らんのひとときにぴったりで、体も心もポカポカですね♪

