



11月に入り、秋も深まってきました。森のほいくえんの周りにはたくさんさんの落ち葉や木の実が落ちています。これからの季節は、朝夕に冷え込む日も増え、体調を崩しがちです。からだがポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けないからだを作りましょう。旬の野菜は、その時期に私たちのからだが必要とする成分を豊富に含んでいます。冬野菜は、からだを温める効果が高い、根菜類が旬となります。

令和5年11月

献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ	
1	水	炒り玄米ごはん	鮭のあげほの焼き ポテトサラダ 切干大根のみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	フルーツポンチ	
2	木	おにぎり (発芽玄米)	ちゃんぽん きゅうりと大根のポリポリ 果物(オレンジ)	牛乳	カレー卵トースト スキムミルク	
4	土	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 白菜の昆布和え 里芋のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	バナナソフトクッキー スキムミルク	
6	月	発芽玄米ごはん	豚肉の鹽焼き ひじきと豆の煮物 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	パン缶	チーズスコーン 牛乳	
7	火	炒り玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ きゅうりの極しらす和え 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	ホワイトポンチ	
8	水	発芽玄米ごはん	きのこ野菜のキッシュ 切干大根ときゅうりのごま和え 白菜のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	ヨーグルトドーナツ スキムミルク	
9	木	発芽玄米ごはん	鶏の照り焼き 具だくさん白和え 里芋のみそ汁 果物(りんご)	ロールパン	じゃこ大豆 ココア	
10	金	炒り玄米ごはん	手作りさつま揚げ 春雨サラダ 大根のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	焼き芋 牛乳	
11	土	発芽玄米ごはん	じゃが芋とツナの炊き合わせ 磯辺和え 高野豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	フレンチトースト 牛乳	
13	月	発芽玄米ごはん	ミートオムレツ マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	ロックビスケット 牛乳	
14	火	炒り玄米ごはん	鮭の香草フライ ダイコンサラダ 白菜のみそ汁 果物(りんご)	牛乳	じゃがいも丸 スキムミルク	
15	水	発芽玄米ごはん	チキンチャップ 小松菜と竹輪のお浸し すり身のみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	りんごケーキ 牛乳	
16	木	ボークカレー (発芽玄米)	れんこんサラダ 野菜ときこのスープ 果物(バナナ)	スキムミルク	くずもろ風 牛乳	
17	金	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物(りんご)	バナナ	人参ボンデ・ケイジョ スキムミルク	
18	土	発表会				
20	月	発芽玄米ごはん	みそ松焼き ツナもやしサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア	
21	火	炒り玄米ごはん	鮭のみそバター焼き 磯辺ポテト きのこのみそ汁 果物(キウイ)	みかん缶	ぎょうざの皮ピザ スキムミルク	
22	水	ロールパン	チキンときこのグラタン 白菜とりんごのサラダ ミネストローネスープ 果物(みかん) 《お誕生日行事食》	お菓子	どんぐりクッキー 牛乳	
24	金	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き 切干大根ときんぎょの煮物 すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	おさつチーズ蒸しパン 牛乳	
25	土	発芽玄米ごはん	煮魚 きゃべつのなめ茸和え 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	パン缶	野菜ブリッツ スキムミルク	
27	月	発芽玄米ごはん	チキンピカタ ほうれん草納豆和え 切干大根のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	バナナマフィン スキムミルク	
28	火	炒り玄米ごはん	白身魚のカレー天ぷら 豆腐サラダ 里芋のみそ汁 果物(りんご)	食べるいりこ	きなこ団子 牛乳	
29	水	発芽玄米ごはん	ボークビーンズ 竹輪入りさっぱりサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(みかん)	お菓子	ヨーグルト和え	
30	木	麻婆豆腐丼 (発芽玄米)	伴三絲 きのこのみそ汁 果物(バナナ)	ロールパン	芋とりんごの蒸しまんじゅう 牛乳	

うれしい効能 たっぴりの冬野菜

冬野菜といえば、大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊・小松菜・ごぼう・里芋・れんこんなど、どの野菜にもからだに必要な栄養素がいっぱい。からだを温めたり、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。

★食卓でも使いやすい野菜の効能は...?★

- 白菜...淡泊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。
- ほうれん草・小松菜...鉄分が豊富。
- 大根...冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整えます。

食育だより

おまたせ！新米です

食育絵本

ごはん



温かみのあるイラストで描かれた数種類のごはん。色彩豊かでとってもおいしいですよ。

新米が出回り、お米のおいしい季節がやってきました。お米は、日本の気候で育ちやすく、安定して収穫できる大切な主食です。アツアツの炊きたてご飯はそれだけで十分おいしいです。そこに旬の素材を使ったおかずを添えたり、季節の食材で炊き込みごはんにしたり、ごはんでたくさん楽しめます。食生活が欧米化していますが、米を中心とした、日本人の伝統的な食文化『和食』を食べましょう。新米をおいしく炊くコツは、水をやや控えめにすることです。