



11月に入り、秋も深まってきました。肌寒い日が増え、温かいものや冬野菜が美味しい季節です♪給食では、体の温まるメニューを取り入れていきます。そこで、ご家庭でも積極的に食べてもらいたいのが根菜類です♪秋から冬に美味しくなり、体をポカポカ温めてくれる根菜類!!血行がよくなり、代謝をアップさせてくれます。健康維持のためにも食事をしっかり食べ、睡眠を十分に取り、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬に備えましょう!!

令和 6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	金	発芽玄米ごはん	なすと豚肉生姜焼き マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (バナナ)	スキムミルク	チーズ蒸しパン 牛乳
2	土	発芽玄米ごはん	西京焼き きゅうりのしらす和え 里芋のみそ汁 果物 (りんご)	お菓子	ぶかし芋 スキムミルク
5	火	発芽玄米ごはん	豆腐入り松風焼き 小松菜と竹輪のお浸し すり身のみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	じゃこ大豆 ココア
6	水	秋野菜とチキンのカレー (発芽玄米)	白菜とりんごのサラダ 野菜ときのこのスープ 果物 (バナナ)	みかん缶	豆腐ドーナツ 牛乳
7	木	炒り玄米ごはん	鮭のタルタル焼き 南瓜のごまサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	米粉のレーズンスコーン 牛乳
8	金	発芽玄米ごはん	豆腐のかりかり揚げ れんごんサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁 果物 (りんご)	牛乳	ピザトースト スキムミルク
9	土	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	野菜フリッツ 牛乳
11	月	発芽玄米ごはん	鶏肉のマーマレード焼き コールスロー すり身のみそ汁 果物 (オレンジ)	みかん缶	きなこ団子 牛乳
12	火	炒り玄米ごはん	手作りさつま揚げ ポテトサラダ 大根のみそ汁 果物 (りんご)	バナナ	ベーコンパン スキムミルク
13	水	発芽玄米ごはん	鶏肉と高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 さつま芋のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	りんご入りヨーグルト和え
14	木	炒り玄米ごはん	野菜たっぷりキッシュ 切干ツナサラダ 里芋のみそ汁 果物 (オレンジ)	食べるいりこ	みかんマフィン 牛乳
15	金	おにぎり (発芽玄米)	カレーうどん きゅうりと大根のポリポリ 果物 (みかん)	お菓子	バナナとココアのケーキ スキムミルク
16	土	発芽玄米ごはん	煮魚 白菜のなめ茸和え 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	スキムミルク	さつま芋もち 牛乳
18	月	発芽玄米ごはん	鶏肉から揚げ スパサラ きのこのみそ汁 果物 (りんご)	牛乳	バナナパン スキムミルク
19	火	炒り玄米ごはん	鮭のホイル焼き もやしとにらの和え物 ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	ホットビスケット 牛乳
20	水	きのこの炊き込みごはん (発芽玄米)	真珠蒸し 磯辺和え けんちん汁 果物 (みかん)	バナナ	チュロス スキムミルク
21	木	炒り玄米ごはん	ミートオムレツ さつま芋とレーズンのサラダ 切干大根のみそ汁 果物 (りんご)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
22	金	おにぎり (発芽玄米)	ちゃんぽん 塩昆布ときゅうりの漬かけ 果物 (オレンジ)	みかん缶	みそと黒糖の蒸しパン 牛乳
25	月	発芽玄米ごはん	タンダーチキン ひじきの五目煮 すり身のみそ汁 果物 (りんご)	牛乳	ホワイトボンチ
26	火	ロールパン	鮭ときのこのグラタン 卵サラダ えのきとわかめのスープ 果物 (バナナ)	食べるいりこ	大学芋 牛乳
27	水	炒り玄米ごはん	すき焼き煮込み 竹輪入りさっぱりサラダ 里芋のみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	さつま芋クッキー スキムミルク
28	木	発芽玄米ごはん	大豆のごつごつあげ ツナもやしサラダ 大根のみそ汁 果物 (りんご)	スキムミルク	ほうれん草とバナナケーキ 牛乳
29	金	炒り玄米ごはん	ひじき入りハンバーグ 南瓜の煮物 小松菜と厚揚げのみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	かくや姫 スキムミルク
30	土				

発表会



オススメ!

### 乾物を食べていますか?

ご家庭で乾物を食べていますか?

日本の伝統食材である乾物は、日本人が不足しやすい食物繊維、カルシウム、鉄などの栄養が豊富に含まれています!!乾物は、長期保存が可能だけでなく、旨味と栄養が凝縮された優れたものです♪生鮮食品と乾物を組み合わせることで、使いきれない生鮮食品の廃棄を減らすこともできます♪これから流行しやすい風邪やインフルエンザから身を守るためには、ごはんを中心に栄養素を過不足なく摂取することが大事になってきます。煮物や和え物、サラダ、汁物などに、乾物をど〜ん取り入れていきましょ



海苔、かつお節、麩、ごま、煮干し、わかめなど...



## おしらせ! いい歯の日

11月8日は、「いい歯の日」です。みなさん! 毎食よく噛んで食べていますか? よく噛んで食べると、いいことがたくさんあるんですよ! ①顎が発達する ②唾液が出てくる(唾液は口の中をきれいにします) ③消化が良くなり、栄養が体に届きやすくなる ④美味しさがよくわかるようになる ⑤脳の動きをよくする(意欲向上や運動神経の発達も期待できると言われています) などなど...  
また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐことにも繋がります。  
日頃から意識してしっかり噛むようにしましょう♪

