



11月の予定献立表



御幸保育園

幼児

日	曜日	昼食	3:00おやつ	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1	土	肉うどん 春巻き かぼちゃの甘煮 牛乳	お菓子 ジュース	634	18.3	22.4	3.4
3	月	文化の日					
4	火	三色丼 バンサンスー フルーツ 牛乳	塩ちんすこう	714	28.8	27.3	1.3
5	水	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ふかし芋	664	23.4	29.2	1.4
6	木	ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 炒りなます ブロッコリー 牛乳	焼きそば	483	14.1	11.4	1.1
7	金	ごはん チンジャオロース 揚げしゅうまい きゅうりの中華和え 中華スープ	シュガートースト 牛乳	626	22.0	26.6	2.1
8	土	ナポリタン オムレツ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	541	18.3	15.7	1.7
10	月	バターロール フライドチキン ジャーマンポテト 温野菜 牛乳	ホットケーキ	476	22.9	22.8	1.7
11	火	ごはん さばのみそ煮 ひじき煮 スティックきゅうり すまし汁	マカロニあべかわ 牛乳	499	22.8	14.8	2.3
12	水	ごはん はんぺんチーズフライ 焼きビーフン ブロッコリー 牛乳	ゼリー	556	19.8	15.3	1.8
13	木	ごはん 鶏のタルタル焼き 炒り豆腐 海藻サラダ 牛乳	黒糖蒸しパン	606	21.8	18.9	2.1
14	金	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ ソーセージフライ 牛乳	菜飯おにぎり	513	21.0	12.9	1.6
15	土	野菜ラーメン ミートボール おかか和え 牛乳	お菓子 ジュース	473	17.6	17.4	2.7
17	月	♪すみれ組リクエストメニュー♪バターロール からあげ ポテトサラダ バナナ 牛乳	醤油ラーメン	607	24.4	25.0	2.7
18	火	ごはん 白身魚のムニエル コーンキャベツ こぶき芋 牛乳	フライドポテト	494	18.8	15.4	1.2
19	水	ごはん 鶏つくねの甘辛あんかけ 厚揚げの煮物 もやしのゆかり和え みそ汁	フルーツサンド 牛乳	604	26.5	21.5	2.3
20	木	カレーライス 福神漬け 和風サラダ フルーツ 牛乳	魅のラスク	363	14.0	20.5	2.4
21	金	ごはん 麻婆豆腐 春巻き ナムル 牛乳	クラッカーサンド	532	18.1	18.8	1.7
22	土	焼きそば 花野菜サラダ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	416	13.0	13.7	1.0
24	月	振替休日					
25	火	ごはん 鶏の照り焼き 青菜のごま和え たくあん納豆 みそ汁	人参ケーキ 牛乳	619	25.0	22.5	2.2
26	水	♪お誕生会♪チキンライス エビフライ チーズポテト ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳	ロールカステラ	571	20.6	15.3	1.7
27	木	♪愛情弁当の日♪	フルーチェ	536	22.6	14.5	1.3
28	金	ごはん 天ぷら盛り合わせ 煮浸し スティックきゅうり 牛乳	たこ焼	633	18.7	21.8	1.8
29	土	味噌煮込みうどん 厚焼き玉子 根菜煮 牛乳	お菓子 ジュース	391	14.8	9.0	3.9

*材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。 *魚は骨無しを使用しています。

令和7年



空を見上げると青空が高く広がり、足元には落ち葉が色鮮やかに広がっています。肌を撫でる風は段々と冷たくなって、秋の終わりを教えてくれているようです。もうすぐ本格的な冬ですね。



11月24日は、いい(11)にほんしよく(24)という語呂合わせから、「和食の日」と制定されました。また、和食は平成25年12月に無形文化遺産にも登録されました。世界的にも評価される和食は、日本人の伝統的な食文化です。

日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物をおかずに合わせて、様々な食べ物を上手に献立に取り入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスにすぐれた食事であり、今後も続けていきたい食文化です。

どんなおかずにも合うご飯

腹もちがよく、1日のエネルギー源になります。また、米は、大豆製品と組み合わせることで、良質なたんぱく源にもなります。



体により成分をたくさん含む魚介類と大豆

魚介類や大豆製品には、良質なたんぱく質や脂質が多く含まれています。どちらも成長期に積極的に摂りたい栄養素です。



みその力と具だくさんで栄養満点のみそ汁

発酵食品であるみそには、免疫力を高める効果があるといわれています。また、具たくさんのみそ汁は、一食の中で不足する栄養素を補うことができます。



野菜や豆、いも、きのこ、海そうが盛りだくさん

ビタミン類や無機質、食物せんいを多く含んでいます。日本食は、煮る、ゆでる、蒸すなどあまり油を使わない調理法が多く、脂質の摂りすぎを防ぐことができます。

