



11月の予定献立表



御幸保育園

離乳児

日	曜日	AMおやつ	昼食	3:00おやつ
1	土	おまかせ	煮込みうどん 煮浸し フルーツ	お菓子
3	月		文化の日	
4	火	食パン	おかゆ 魚煮 野菜煮 フルーツ みそ汁	おじや
5	水	ハイハイン	おかゆ ひき肉煮 野菜煮 フルーツ みそ汁	ふかし芋
6	木	ヨーグルト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 煮浸し ブロッコリー煮 みそ汁	にゅうめん
7	金	ビスケット	おかゆ 肉じゃが 根菜煮 すりおろしきゅうり みそ汁	食パン
8	土	おまかせ	煮込みうどん 煮浸し フルーツ	お菓子
10	月	バナナ	おかゆ ひき肉煮 マッシュポテト 野菜煮 みそ汁	ヨーグルト
11	火	食パン	おかゆ 魚と野菜の炊き合わせ 根菜煮 すりおろしきゅうり みそ汁	マカロニ煮
12	水	ビスケット	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ 野菜煮 ブロッコリー煮 みそ汁	ヨーグルト
13	木	ハイハイン	おかゆ ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃ煮 煮浸し みそ汁	食パン
14	金	ヨーグルト	にゅうめん 煮魚 根菜煮 マッシュポテト みそ汁	おじや
15	土	おまかせ	煮込みうどん 煮浸し フルーツ	お菓子
17	月	ビスケット	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 根菜煮 フルーツ みそ汁	にゅうめん
18	火	食パン	おかゆ 魚の野菜の炊き合わせ 煮浸し マッシュポテト みそ汁	マッシュポテト
19	水	ハイハイン	おかゆ ひき肉煮 根菜煮 かぼちゃ煮 みそ汁	食パン
20	木	ヨーグルト	おかゆ 肉じゃが 野菜煮 フルーツ みそ汁	ふかし芋
21	金	バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 煮浸し さつま芋煮 煮浸し みそ汁	ヨーグルト
22	土	おまかせ	煮込みうどん 煮浸し フルーツ	お菓子
24	月		振替休日	
25	火	ビスケット	おかゆ 魚煮 煮浸し さつまいも煮 みそ汁	おじや
26	水	ヨーグルト	♪お誕生会♪おかゆ ひき肉煮 マッシュポテト ブロッコリー煮 みそ汁	食パン
27	木	ハイハイン	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 野菜煮 かぼちゃ煮 みそ汁	ヨーグルト
28	金	食パン	おかゆ 魚と野菜の炊き合わせ 煮浸し すりおろしきゅうり みそ汁	ふかし芋
29	土	おまかせ	煮込みうどん 煮浸し フルーツ	お菓子

*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。

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。



和食って??

～ 11/24 は「和食の日」～



11月24日は、いい(11)にほんしょく(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。



みその力と具た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、海そうが盛りたくさん

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。

