

令和6年		11月分		さくら保育園	
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	金	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 バームクーヘン
2	土	スパゲティナポリタン、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	卵ボーロ	焼おにぎり
18	月	ポテトコロッケ、みそ汁 わかめの炒り卵和え、果物	ごはん	サブレ	牛乳 ジャムサンド
5 19	火	鮭のちゃんちゃん焼き みそ汁、里芋のそぼろ煮	ごはん	ウエハース	クラッカー ヨーグルト和え
6 20	水	肉じゃが、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	せんべい	牛乳 かぼちゃドーナツ
7	木	麻婆豆腐、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	ビスケット	牛乳 もちもちチーズパン
8	金	チキングラタン、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	あられ	牛乳 ミルクスティックパン
21	木	チキングラタン、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	あられ	牛乳 ミルクスティックパン
22	金	麻婆豆腐、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	ビスケット	牛乳 もちもちチーズパン
9	土	きつねうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	星型せんべい	ピザトースト
11 25	月	松風焼き、みそ汁 かぼちゃの甘煮、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 みそ蒸パン
12 26	火	たらの竜田揚げ、みそ汁 納豆和え	ごはん	塩せんべい	牛乳 りんごのマフィン
13 27	水	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 玄米フレーク菓子
14	木	豚肉のママレード焼き みそ汁、切干大根煮付け	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 豆乳もち
28	木	お誕生日会	ごはん	ミルクせんべい	プリン ウエハース
15 29	金	チキンカレー、ヨーグルト かみかみサラダ、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 カステラ
16 30	土	ミートスパゲティ、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	ジュース ミルクスティックパン



給食日数 24回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	11月の平均	493kcal	19.8g	16.4g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	11月の平均	409Kcal	20.4g	17.8g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g



秋も深まり、冬の気配を感じるようになってきました。



立冬

「冬が立つ」と書くように、空気がぐっと冷たくなり、冬の気配を感じ始める頃。今年の立冬は11月7日です。この時期は暖かさと寒さの間を行ったり来たり。空気も乾燥し始め、風邪をひきやすい時期です。規則正しい食事と十分な睡眠で、元気に冬を迎えましょう。

七五三

11月に行われる日本の伝統行事のひとつ。「千歳飴」にはこどもの健やかな成長と長寿、「赤飯」には邪気を払い、災いを遠ざけるという意味が込められています。

成長期に大切な栄養素 ～ よく噛んで食べ物のおいしさを味わおう ～

食べ物を味わうとき、私たちは五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）をフルに使っています。食べ物を噛んだ時の音や噛み応えもおいしさの要素のひとつ。また、よく噛むことで食べ物のもつ甘味や旨味をじっくり味わうことが出来ます。

「噛んだらどんな音がするかな？どう聞こえたかな？」、「噛んだらどんな味がしてきた？」など、しっかりと噛むことで感じる感覚を、こどもが言葉にできるような声掛けをしてみましょう。

レシピ紹介

◀ かみかみサラダ ▶

【材料】 幼児1人分

大根 20g、にんじん 5g、きゅうり 10g
 さきいか 5g、マヨネーズ 3g、しょうゆ 1g
 こしょう 少々

【作り方】

- ① 大根、にんじん、きゅうりを千切りにする。
- ② 大根とにんじんは軽く茹でる。
- ③ さきいかは細かく裂く。
- ④ ボールに調味料と野菜、さきいかを入れ、混ぜ合わせたら出来上がり！

よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、むし歯予防になります。また、口周りの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりすることにもつながります。

噛めばかむほど
さきいかの旨味が
じわ〜！

