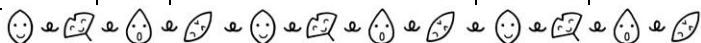


令和8年 11月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
2	月	鶏肉のオニオントマト煮、みそ汁 白菜とツナのサラダ、果物	ごはん	せんべい	牛乳 豆腐ドーナツ
17	火	厚焼き卵、みそ汁 ごま和え	ごはん	サブレ	牛乳 プリンアラモード
4 18	水	ハンバーグ、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 黒糖蒸しパン
5 19	木	魚の竜田揚げ、みそ汁 炒り卵入り納豆	ごはん	塩せんべい	クラッカー ヨーグルト和え
6 20	金	豚肉のねぎ味噌焼き、みそ汁 ピーマンのきんぴら、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 バームクーヘン
7 21	土	スパゲティーナポリタン 牛乳、チーズ、果物	スパゲティ	せんべい	ワッフル
9	月	豚肉のマレード焼、みそ汁 ポテトサラダ、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 ジャムサンド
10 24	火	親子煮、みそ汁 こまつなのナムル	ごはん	星型せんべい	牛乳 カステラ
11 25	水	豆腐だんご、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 チーズラスク
12	木	鮭のちゃんちゃん焼き みそ汁、里芋のそぼろ煮	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 豆乳もち
26	木	お誕生日会	ごはん	星型せんべい	牛乳 バームクーヘン
13 27	金	ポークカレー、ヨーグルト ブロッコリーとコーンのサラダ、果物	ごはん	あられ	牛乳 りんごのマフィン
14 28	土	きつねうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	ピザトースト
16 30	月	麻婆豆腐、みそ汁 切干大根サラダ、果物	ごはん	せんべい	牛乳 スイートポテト



給食日数 23回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	11 月 の 平均	489kcal	19. 9g	16. 8g
	厚生労働省基準	480Kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	11 月 の 平均	398Kcal	20. 5g	18. 2g
	厚生労働省基準	400Kcal	20. 0g	20. 0g



風に舞い散る落ち葉に、秋の深まりと冬の足音を感じます



11月24日は和食の日

日本の秋は実りの季節。自然の恵みに感謝し、来年の五穀豊穡を願うお祭りなどが各地で行われます。

日本の食文化にとって欠かせないこの時期に毎年「和食文化」の大切さを再認識する日として、「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」の語呂合わせから11月24日が「和食の日」に制定されました。



七五三

こどもが無事に育ったことを神に感謝するとともに、これからの健やかな成長と幸せを祈る日本の伝統行事。「七五三」といえば細長い袋に入った千歳飴を思い浮かべる方も多いでしょう。「千歳」には、千年という意味があり、細く長い飴に例えて、こどもが健康で長生きできるように、という願いが込められています。

ねばねば食材で免疫力アップ！

納豆やなめこ、里芋や山芋、もずくなどねばねば食材には粘膜の保護や腸内環境を整えるのを助けてくれます。腸には全身の免疫細胞の約7割がに存在しているので、腸内を整えることはウィルスや病気への抵抗力に繋がります。

風邪などが流行りやすいこれからの時期に、積極的に食事に取り入れていきましょう！

レシピ紹介

＜ 鶏肉のねぎ味噌焼き ＞

【材料】 幼児2人分

鶏もも肉 100g (50g × 2枚)

(ねぎ味噌)

小ねぎ 1～2本 みそ 大さじ1/2 みりん 小さじ2/3 砂糖 小さじ1/3、酒 小さじ1/2

【作り方】

- ① 小口切りにした小ねぎと調味料を合わせてねぎ味噌を作る。
- ② 鶏肉に①のねぎ味噌をよくからめ合わせ、少しおく。
- ③ 200℃のオーブンで15分くらい焼く。(味噌が焦げやすいので注意！)

※オーブントースターやグリルで焼いてもOK。肉に火が通る前に焦げ付く場合はアルミホイルをかぶせて焼くといひ。フライパンで焼いても作れます。

鶏もも肉 ➡ 豚肉、さわらや鮭などの魚

こねぎ ➡ 長ねぎ(20g位)

に変更してもおいしく作れます

