




# 2022. 11月の献立



田町保育園

| 日   | 献立  | 3歳未満児10時おやつ | 15時おやつ            |
|-----|---|-------------|-------------------|
| 1   | 火 雑穀ごはん 肉じゃが さけ西京焼き チンゲン菜もやし和えもの オレンジ   | カルシウムせんべい   | 紫芋ドーナツ 牛乳         |
| 2   | 水 ハヤシライス イカフライ キャベツごぼうサラダ パナナ   | ビスコ         | マシュマロサンド 牛乳       |
| 3   | 木 ( 祝日 )  |             |                   |
| 4   | 金 ジャムコッペパン ミネストローネ 鶏肉レモン焼き グリーンサラダ りんご 牛乳   | ぱりんこ        | わかめおむすび           |
| 5   | 土 豚キャベツチャーハン さつまいも小松菜ゴママヨ和え フルーツヨーグルト   | 白い風船        | 菓子                |
| 6   | 日    |             |                   |
| 7   | 月 ゆかりごはん まいたけすまし汁 酢鶏 ほうれん草と炒り卵和え オレンジ   | お野菜せんべい     | はちみつチーズトースト 牛乳    |
| 8   | 火 雑穀ごはん マーボー豆腐 さば塩焼き 小松菜ごま和え さつまいも甘煮 柿  | マリー         | 野菜蒸しパン 牛乳         |
| ★9  | 水 黒豆ごはん ごぼうみそ汁 青のり卵焼き ビーフン炒め りんご  | 五穀ビスケット     | 焼き芋               |
| 10  | 木 ゆで卵とわかめラーメン 大学芋 しらすれんこんサラダ みかん 牛乳   | 味しらべ        | おはぎ               |
| 11  | 金 麦ごはん 中華スープ 牛肉とがんと甘辛煮 ポテトサラダ パナナ   | スティックパン     | カルピスゼリー 鉄ウエハース    |
| 12  | 土 < お弁当の日 >   |             |                   |
| 13  | 日  |             |                   |
| 14  | 月 雑穀ごはん 白玉すまし汁 鶏肉もろみみそ焼き ひじきサラダ チーズ グレープフルーツ  | クラッカー       | ほうれん草ケーキ 牛乳       |
| 15  | 火 きつねうどん さつま芋天ぷら 大根と柿酢の物 レバーみそ煮 みかん   | カルシウムせんべい   | さけマヨおむすび          |
| ★16 | 水 たきこみごはん 三つ葉みそ汁 肉巻き豆腐 チンゲン菜和えもの パナナ  | お野菜せんべい     | 焼き芋 牛乳            |
| 17  | 木 カレーライス ブロッコリーとカッテージチーズサラダ オレンジ  | カルシウムウエハース  | バナナフランスパン トースト 牛乳 |
| ★18 | 金 くりおむすび かきたま汁 さんま青しそフライ キャベツきのこ和え ゼリー  | 星たべよ        | 3色ポテト団子 牛乳        |
| 19  | 土 チキンライス 白菜ベーコン煮 さつま芋サラダ りんご 牛乳   | 白い風船        | 菓子                |
| 20  | 日  |             |                   |
| 21  | 月 三色丼 とろろ昆布汁 大根きんぴら チーズ みかん   | 五穀ビスケット     | きなこコッペパン 牛乳       |
| ★22 | 火 赤飯 ポトフ さけポテトクリーム焼き ブロッコリーサラダ うさぎりんご   | ビスコ         | フルーツケーキ 牛乳        |
| 23  | 水 ( 祝日 )  |             |                   |
| 24  | 木 わかめごはん 粕汁 鶏肉こってり焼き 里芋マヨ和え 金時豆煮 オレンジ   | カルシウムせんべい   | 流したこ焼き 牛乳         |
| 25  | 金 漬けものごはん なめこみそ汁 あじ竜田揚げ ささみ中華和え パナナ   | マリー         | さつま芋オレンジ煮 牛乳      |
| 26  | 土 きのこミートスパゲッティ 根菜サラダ みかん 牛乳   | 星たべよ        | 菓子                |
| 27  | 日  |             |                   |
| 28  | 月 麦ごはん 五目汁 ゆで豚ごまポン酢和え 水菜昆布和え 高野豆腐煮 パナナ  | 味しらべ        | カルシウムクッキー 牛乳      |
| 29  | 火 ピザトースト 角切り野菜スープ たまごサラダ りんご  | ぱりんこ        | 五平もち 牛乳           |
| 30  | 水 十五穀ごはん 白ネギみそ汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草ツナ和え みかん   | 白い風船        | 二色さつま芋チップス 牛乳     |

\*行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

\*3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。



| 行事食          |       |
|--------------|-------|
| 9日(水)・16日(水) | 焼き芋   |
| 18日(金)       | 収穫感謝祭 |
| 22日(火)       | お誕生会  |

10月にゆり組さんが芋掘り遠足に行ってきました。

11月は料理におやつとたくさんさつまいもが登場します♡ 食物繊維・ビタミンC・カリウムが豊富な秋の味覚さつまいもをしっかりとみんなでたのしみたいと思います♪



気温が下がってきて体調を崩しやすくなります。免疫力を高めるためにも三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。



## 三食を決まった時間に きちんと食べよう



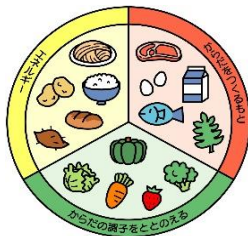
幼児の毎日の食事は、朝食3:昼食3:間食1:夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができるでしょう。

また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



## 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

- ◆赤色群…主に主菜。  
たんぱく質(体をつくる)  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。  
糖質・脂質(エネルギー源になる)  
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…主に副菜。  
ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)  
⇒野菜、果物、きのこ類など



## お菓子の量に注意★

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関する鉄やカルシウムなど、これらをしっかりと摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



## 「五色」をそろえよう

バランスのよい食事に近づけるには、見た目の食材の色で「五色」の食卓を意識しましょう。そうすると自然とバランスのよい食事に近づきます★

赤・黄・緑・白・黒  
(黒はわかめやひじき、のりなど)

