

予定献立表

ながかみ保育園

2019年11月


★11月の旬★

さつまいも・里芋・きのこ類・長ねぎ・かぶ・人参・大根・ごぼう・白菜・
ほうれん草・春菊・ブロッコリー・カリフラワー・柿・りんご・みかん・鮭・さば

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	482	17.2	14.1	1.7
3～5歳児	512	18.5	15.3	1.9

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 高林

				1日(金)	2日(土)
お弁当の日: 11月12日(火) ファミリーデー: 11月25日(月)～28日(木) 誕生会: 11月29日(金)				♡バナナ・牛乳 防災ごはん 	♡果物 ながかみ弁当
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
♡りんご・牛乳 ほうとう風うどん ささ身のごま和えサラダ 果物	♡ビスコ・牛乳 麦ご飯 魚の照り焼き 卵の花 もやしとキャベツの味噌汁	♡いちごヨーグルト ご飯 鶏むね肉と秋野菜の甘酢あん ひじきとれんこんのサラダ 玉葱とほうれん草の味噌汁	♡バナナ・牛乳 手作りパン きのこのハヤシチュー 彩りサラダ チーズ	☆乾パン・牛乳	☆せんべい
文化の日 振替休日	☆ヨーグルトポムポム・牛乳	☆大学芋・牛乳	☆大根もち・牛乳	☆ごまがらめ・牛乳	☆せんべい
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
♡ばりんこ・牛乳 親子丼 わかめの酢の物 長ネギとかぶの味噌汁 果物	♡みかん・牛乳 お弁当の日	♡芋かりんとう・牛乳 ご飯 魚の西京焼き 小松菜とベーコンの炒め物 しめじと三つ葉のすまし汁	♡きなこヨーグルト 麦ご飯 豚ばら肉のみぞれ鍋 かぼちゃと昆布の煮物 果物	♡バナナ・牛乳 手作りパン クリームシチュー ハムチーズのココロサラダ 果物 	♡果物 ながかみ弁当
☆ミルクもち・牛乳	☆フルーツケーキ・牛乳	☆きな粉揚げ大豆・牛乳	☆ロッククッキー・牛乳	☆お赤飯	☆せんべい
18日(月) お茶会	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
♡ばりんこ・牛乳 じゃこ入り麦ご飯 豚大根 野菜の塩麴炒め さつまいもとごぼうの味噌汁	♡りんご・牛乳 しょうゆラーメン れんこんきんぴら 果物	♡ふかしさつまいも・牛乳 白身魚の天丼 炒り高野 白菜と大根の味噌汁 果物	♡いちごヨーグルト ご飯 干草焼き 春雨サラダ しいたけのすまし汁	♡バナナ・牛乳 手作りパン ポークビーンズ ブロッコリーのカラフルサラダ チーズ	♡果物 ながかみ弁当
☆グラタン	☆ふかしいも・牛乳	☆ココアマフィン・牛乳	☆コーンポタージュ・クラッカー	☆炊き込みご飯・牛乳	☆せんべい
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金) 誕生会	30日(土)
♡ばりんこ・牛乳 ケチャップライス マカロニサラダ 白菜としめじのコンソメスープ 果物	♡みかん・牛乳 かき揚げうどん (玉葱・人参・ごぼう・春菊) 豆サラダ 果物	♡芋まんじゅう・牛乳 麦ご飯 魚のごま焼き 根菜のおかか煮 わかめと油揚げの味噌汁	♡きなこヨーグルト ご飯 すきやき鍋 ゆかり大根 果物	♡バナナ・牛乳 カレーライス さつまいもとりんごとレーズンのマヨサラダ 果物	♡果物 ながかみ弁当
☆食パンメロンパン・牛乳	☆五平餅・牛乳	☆おでん	☆お汁粉・牛乳	☆蒸しパン・牛乳	☆せんべい

よく噛んで食べていますか？

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よく噛んで食べることで、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識して摂りたい栄養素です。



- ◆歯や骨をつくる…カルシウムの多い食べ物
牛乳・乳製品、小魚、干しえび、大豆・大豆製品、ひじきなどの海藻、小松菜などの青菜
- ◆カルシウムの吸収を助ける…ビタミンDの多い食べ物
魚介類(しらす・サケ・さんま・カレイなど)、きのこ類(特に干しいたけ、乾燥きくらげ)

感謝して食べましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭(にいなめさい)」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて行い、食事を大切にいただきます。

- ◆いただきます：「食べ物・生き物の命をいただきます」「私たちの命にさせていただきます」という命への感謝の気持ちが込められています。
- ◆ごちそうさま：「馳走」という言葉が表すように、食材を育てたり、調理したり、駆け回っていただきありがとうございました。という意味が込められています。

