

# 予定献立表

ながかみ保育園

2021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	489	18.1	14.4	1.6
3～5歳児	523	20	15.5	1.8

♡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。松下

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
♡バナナ・牛乳 防災ごはん ★乾パン・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 ミートソーススパゲッティ コロコロサラダ チンゲン菜のスープ 果物 ★芋蒸しパン・牛乳	♡ 文化の日	♡ゆで野菜・牛乳 ごはん 肉じゃが 野菜のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 ★大学芋・牛乳	♡バナナ・牛乳 手作りパン ポークカレースープ グリーンサラダ 果物 ★おかかチーズごはん・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん からあげ サラダ コンソメスープ ★ジャムヨーグルト
8日(月)	9日(月)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
♡バナナ・牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ 果物 ★ココアプリン・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 お弁当の日	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 魚の西京焼き ゆかり大根 しめじとお麩のすまし汁・チーズ ★フルーツポンチ・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 ごはん 鶏生姜鍋 さつまいも入り卵の花 果物 ★ほうれん草とチーズのパンケーキ・牛乳	♡バナナ・牛乳 手作りパン ブラウンシチュー ほうれん草ときのこの炒め物 チーズ ★お赤飯・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ カレーライス サラダ 果物 ★ポップコーン
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
♡バナナ・牛乳 麦ごはん 豚肉の香味焼き 千草和え じゃがいもとわかめの味噌汁 ★食パンメロンパン・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 親子うどん 野菜ときのこのお浸し 果物 ★ヨーグルトパン・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 魚の塩焼き 納豆和え なめこと豆腐の味噌汁 ★豆乳もち・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 ごはん 筑前煮 豆苗のごま酢和え 長ネギと白菜の味噌汁 ★ふかしさつまいも・牛乳	♡バナナ・牛乳 手作りパン 白菜のクリームシチュー 彩サラダ チーズ ★ツナの炊き込みご飯・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ タコライス サラダ 野菜スープ ★きな粉サンド
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
♡バナナ・牛乳 麦ごはん 鶏むね肉の竜田揚げ 水菜の白和え 玉葱とごぼうの味噌汁 ★マーラーカオ・牛乳	♡ 勤労感謝の日	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 魚の香味焼き 彩サラダ キャベツと小松菜のスープ ★コーンポタージュ・クラッカー	♡ゆで野菜・牛乳 ごはん ちゃんこ鍋 ブロッコリーのツナ和え 果物 ★きなこヨーグルト	♡バナナ・牛乳 バターチキンカレー ブロッコリーのフレンチサラダ 果物 ★レモンケーキ・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ そばろ丼 野菜炒め 味噌汁 ★ラスク
29日(月)	30日(水)				
♡バナナ・牛乳 ごはん 千草焼き 昆布のきんぴら すいとん汁 ★パインゼリー・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 水菜とレンコンのごま和え 小松菜と大根の味噌汁 ★お汁粉・牛乳				

◆お弁当の日：  
11月9日(火)

## 感謝の気持ちを持って食事をしましょう

11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」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。毎日何気なく食べている食事ですが、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、食事を大切にいたしましょう。

- 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すという意味が込められています。



## 感謝の気持ちを持って食事をしましょう

11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」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。毎日何気なく食べている食事ですが、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しょう。

- 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。

## 栄養たっぷりココア

ココアは5大栄養素(糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル)と、さらに食物繊維を含む完全栄養食品です。牛乳にココアを混ぜて飲むと、牛乳が含むカルシウムが骨粗鬆症の予防を、ココアが含む鉄分と食物繊維が貧血、便秘の予防をしてくれます。牛乳が苦手な子も飲みやすくなると思います。



