

2025年11月



予定献立表

★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	496	18.9	15.7	1.6
3～5歳児	504	19	15.2	1.7

♡ 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。鈴木

					1日(土)
					♡
◆ファミリーデー: 17日～21日 ◆誕生会: 28日					親子遠足
					☆
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
♡	♡ クラッカー・飲むヨーグルト	♡ せんべい・牛乳	♡ ビスケット・牛乳	♡ にぼし・牛乳	♡ ビスコ
文化の日	防災日メニュー	麦ごはん 魚のチーズ焼き ブロッコリーのカラフルサラダ たまねぎとさつまいもの味噌汁	ごはん 厚揚げの中華煮 小松菜とじゃこの和え物 えのきと大根の味噌汁	ハヤシライス 彩りサラダ 果物	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ 大根のすまし汁
☆	☆ ビスコ	☆ 豆乳もち	☆ キャラメルポテト・牛乳	☆ チーズいりごまがらめ・牛乳	☆ おせんべい
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
♡ 昆布・牛乳	♡ クラッカー・飲むヨーグルト	♡ せんべい・牛乳	♡ ビスケット・牛乳	♡ にぼし・牛乳	♡ ビスコ
黒米ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き グリーンサラダ ごぼうとえのきの味噌汁	お弁当の日 	蒲焼丼 さっぱりコールスローサラダ かぼちゃの味噌汁	ごはん 鶏生姜鍋 さつまいも入り卵の花 果物	手作りパン 白菜のクリームシチュー 千切り野菜のサラダ 果物	みそラーメン サラダ 果物
☆ ちんすこう・牛乳	☆ ひき肉とポテトのグラタン・牛乳	☆ にゅうめん・牛乳	☆ ピザトースト・牛乳	☆ 赤飯	☆ おせんべい
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
♡ 昆布・牛乳	♡ クラッカー・飲むヨーグルト	♡ せんべい・牛乳	♡ ビスケット・牛乳	♡ にぼし・牛乳	♡ ビスコ
黒米ごはん 千草焼き 水菜の白和え かぶとねぎの味噌汁	あんかけ焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 大根の中華スープ	麦ごはん 魚の香味焼き れんこんサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	ごはん みぞれ鍋 春雨サラダ 果物	手作りパン ブラウンシチュー ヨーグルトマヨサラダ 果物	麻婆なす丼 小松菜の和え物 中華スープ
☆ 塩バターポップコーン・牛乳	☆ 柿	☆ オレンジケーキ・牛乳	☆ 蒸しようかん・牛乳	☆ 五平餅・牛乳	☆ おせんべい
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金) 誕生日会	29日(土)
♡	♡ クラッカー・飲むヨーグルト	♡ せんべい・牛乳	♡ ビスケット・牛乳	♡ にぼし・牛乳	♡ ビスコ
振替休日	ナポリタン ごまだれサラダ 白菜スープ 果物	麦ごはん 石狩鍋 ほうれん草のごま和え 果物	ごはん チンジャオロースー 3色ナムル たまごとわかめのスープ	根菜ドライカレー 豆サラダ 果物	二色丼 サラダ 三つ葉のすまし汁
☆	☆ ポンデケージョ・牛乳	☆ きなこサンド・牛乳	☆ にんじんポタージュ・クラッカー	☆ バナナココアケーキ・牛乳	☆ おせんべい

しっかり噛もう

園では『噛む』ことを大事にしています。
食材は小さく切りすぎず、噛みちぎったり、しっかり噛めるようにしています。
午前のおやつには、にぼし、昆布、芋けんぴなど噛む工夫ができるおやつを提供しています。

11/8 いい歯の日

いい歯＝丈夫な歯を作るために欠かせない栄養素は「カルシウム」です。
カルシウムは、骨と歯の形成に必要な栄養素で子どもの頃から少しずつ体に蓄えられます。
牛乳や豆腐、しらす干しなどの食品にはカルシウムを多く含んでいます。
おやつにも、積極的に取り入れましょう。

