

令和7年度		11月		献立表		女 塚 保 育 園									
今月の目標		旬の野菜を食べて寒さに負けない丈夫な体をつくろう！！					上段:1, 2歳児のおやつ								
月		火		水		木		金		土		給食日より			
												1 牛乳、カルシウムせんべい 豚肉と舞茸の混ぜご飯 豆苗の和え物 柿 味噌汁(白菜、生揚げ) 牛乳、あんこクッキー		旬を大切に!! 寒い季節になってきました。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、旬の根野菜などでしっかり体を温め、体温の低下や乾燥に備えることが大切です。 《この時季の旬な食材》 ・小松菜 ・ほうれん草 ・ごぼう ・人参 ・かぶ ・ねぎ ・白菜 ・鮭 ・大根 ・マクロ ・れんこん ・カニ ・里芋 ・いわし	
3 文化の日		4 豆乳、クラッカー 味噌ラーメン パンパンジーサラダ バナナ 小魚 牛乳、きな粉バターサンド		5 牛乳、クッキー 豚肉ときのこの炊き込みご飯 ウインナー ほうれん草のゆかり和え 柿 味噌汁(豆腐、葱) 牛乳、ぶくぶくせんべい		6 焼き芋 食パン(ジャム) ブロッコリーの梅肉和え りんご のっぺい汁 牛乳、菜めしご飯、スルメ		7 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 水菜と蓮根の和え物 ミニトマト オレンジ 切り干し大根の味噌汁 牛乳、コーンフレーク、バナナ		8 牛乳、塩せんべい 牛すき卵とじ丼 小松菜のおかか和え りんご 味噌汁(かぼちゃ、わかめ) 牛乳、メープルビスケット					
10 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 魚の竜田揚げ 青梗菜と油揚げの和え物 ミニトマト グレープフルーツ 味噌けんちん汁 牛乳、クラッカー、りんご		11 豆乳、小魚せんべい スパゲティーナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ チキンスープ 牛乳、ホットケーキ		12 牛乳、クラッカー 焼き鳥めし もやしの彩り和え りんご 味噌汁(キャベツ、えのき) 牛乳、すいとん汁		13 豆乳、ビスケット 食パン(ジャム) ホワイトシチュー カリフラワーとマカロニのサラダ バナナ 小魚 麦茶、ひじきチャーハン、スルメ		14 牛乳、塩せんべい ちらし寿司 鶏の照り焼き 小松菜の梅胡麻和え 柿 澄まし汁(花魁、三つ葉) 牛乳、プリンパフェ		15 牛乳、クッキー 和風カレーライス グリーンサラダ オレンジ 豆乳スープ 牛乳、もちもちパン		『もったいない』 この語源は、物のあるべき姿を意味し、命や物を大切にしようという心を表しています。 食べ物は、人が生きるために自然が与えてくれた恵みです。また、食べ物は、作る人、運ぶ人、売る人など、多くの人たちによって私たちの手元に届けられます。その食べ物を無駄にするなんて、本当に「もったいない」ことだと思います。この「もったいない」という言葉は外国語には同じ意味の言葉はなく、現在世界でも注目される言葉になりつつあります。ですから、私たちもこの言葉を、今一度考え食べ物や資源を大切にしていくべきではないでしょうか。			
17 牛乳、ビスケット ご飯 鶏肉と根菜の炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 柿 味噌汁(なめこ、豆腐) 牛乳、シュガーラスク		18 豆乳、クラッカー イタリアン焼きそば ごぼうサラダ バナナ オイスタースープ 牛乳、茶飯海苔巻き、スルメ		19 牛乳、クッキー ご飯 魚のネギ塩焼き 水菜と塩昆布の和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁(大根、油揚げ) 牛乳、マカロニソテー		20 豆乳、塩せんべい バターロール ハンバーグとマトソース～ スイートポテトサラダ ゆでブロッコリー みかん コーンクリームスープ 麦茶、お楽しみケーキ		21 牛乳、カルシウムせんべい ハヤシライス コールスローサラダ りんご 小魚 牛乳、ココアちんすこう		22 牛乳、小魚せんべい ポロネーゼ風スパゲティー ほうれん草の卵サラダ バナナ コンソメスープ 牛乳、五平餅ご飯					
24 振替休日		25 豆乳、塩せんべい ご飯 ぶり大根の煮物 水菜とトマトの和え物 柿 豚肉とエリンギの味噌汁 牛乳、バナナクッキー		26 牛乳、クラッカー バターロール 鶏の粉チーズ焼き ブロッコリーサラダ りんご ポテトスープ 牛乳、磯うどん		27 豆乳、カルシウムせんべい チャーハン 春雨サラダ グレープフルーツ ワンタンスープ 牛乳、干し芋、りんご		28 牛乳、クッキー ちゃんぽんうどん 揚げボール煮 きゅうり漬け バナナ 小魚 牛乳、米粉蒸しパン		29 牛乳、ビスケット わかめご飯 春巻き 白菜ナムル りんご かき玉スープ 牛乳、クラッカーサンド					

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳以上児/エネルギー595kcal タンパク質23.2g 3歳未満児/エネルギー506kcal タンパク質19.7g