

# 冬 食 だ よ り

2024.11

少しずつ冬が近づいてきます。寒くなってくると体の機能も低下し、暖かい部屋の空気と外の冷たい空気との差に体がついていけず、風邪をひきやすくなってしまいます。普段からバランスの摂れた食事を心掛け、免疫力を高めていきましょう。今月は、小松菜、にんじん、ほうれん草、大根、レモンといった風邪予防によい野菜など、様々な食材を取り入れるように工夫をしています。

## 柿を食べると医者いらず？

11月は柿が出ます。「柿を食べれば医者が青くなる」といったことわざがあるように、柿には多くの栄養が含まれています。



特にビタミン C が多く含まれており、免疫力を高めます。さらに皮膚や粘膜の健康を維持すビタミン A、腸内環境を整える腸内環境を整える食物繊維も含まれます。



〈柿の美味しい選び方〉

ヘタが身にぴったりくっついているものがおいしい柿とされています。そのまま食べるだけでなく、なます、サラダ、和え物にもおすすめです。

11月は、おやつに里芋を使った、「里芋きなごまおはぎ」が出ます。里芋とご飯と一緒に炊き、軽く潰し、まるめてきなこ、ごまをまぶして作ります。

里芋は10月中旬から11月下旬に旬をむかえます。里芋独特のぬめりは、ガラクトンという糖質とたんぱく質が結合したもので、血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果があります。食物繊維、カリウム、ビタミン類なども豊富に含まれます。



**野のはな Café を開きます**

野のはな祭りでは、給食室より、Café を出店します。園庭でクッキーと飲み物を用意する予定です。クッキーは手作りの野菜クッキーで、人参、小松菜、かぼちゃの三種類になります。色彩鮮やかで、美味しく体に優しいクッキーをぜひ楽しみにしていてください！

2024年11月

# 献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 金	ごはん かじきの香味焼き れんこん塩炒め 二色変わり漬け きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 食塩 米みそ ごま しょうゆ 酒 三温糖 ごま油 なたね油/れんこん 食塩 なたね油/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/キャベツ にんじん たまねぎ 米みそ/せんべい/金時まめ 三温糖 しょうゆ/バナナ/牛乳	せんべい 煮豆 くだもの 牛乳	メーブルサンド くだもの 麦茶
02 16 30 土	そぼろ丼 じゃが芋きんぴら 大根みそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス とり肉 たまねぎ にんじん なたね油 食塩 三温糖 しょうゆ/じゃがいも ピーマン 食塩 ごま なたね油/だいこん たまねぎ ねぎ 米みそ/白米 こんぶ あおのり しょうゆ/チーズ/りんご/牛乳	焼きおにぎり チーズ くだもの 牛乳	じゃがバター くだもの 麦茶
05 19 火	ごはん 五目卵焼き 白菜納豆和え さつま芋の煮物 豆腐となめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/卵 絞りとらふ にんじん しいたけ ツナ ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩 なたね油/なっとう はくさい しょうゆ あおのり/さつまいも 三温糖 しょうゆ こんぶ/とらふ なめこ カットわかめ 米みそ/食パン パター 粉チーズ ごま あおのり/おしゃぶりこんぶ/柿/牛乳	カルシウムラスク おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	クラッカー くだもの 麦茶
06 20 水	ふりかけごはん 塩麴唐揚げ 小松菜のごま和え 芋煮汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび かつお節 しらす干し あおのり ごま/とり肉 食塩 酒 ねぎ 片栗粉 なたね油/こまつな にんじん 三温糖 しょうゆ ごま/さといも だいこん 油あげ にんじん しらすたき こんぶ 食塩 しょうゆ 酒/小麦粉 三温糖 牛乳 バター/ヨーグルト/干しぶどう/りんご/牛乳	ヨーグルトケーキ レーズン くだもの 牛乳	せんべい くだもの 麦茶
07 21 木	さつま芋ごはん 焼き鮭のみぞれ煮 もやしソテー はりはり漬け お麩のみそ汁	白米 押麦 あわもち きび さつまいも 食塩 酒 こんぶ/鮭 酒 なたね油 昆布 大根 酒 三温糖 しょうゆ/もやし たまねぎ いら 食塩 ごま油 なたね油/切り干しだいこん にんじん きゅうり 三温糖 しょうゆ 食塩 りんご酢 たまねぎ 米みそ ほうれんそう/ロールパン 生クリーム 三温糖 きなこ/にほし 水あめ 水 しょうゆ ごま/柿/牛乳	きな粉ホイップサンド 田作り風いりこ くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
08 22 金	ロールパン かぼちゃのサラダ ブロッコリー炒め 豆乳クリームシチュー	ロールパン/かぼちゃ きゅうり 干しぶどう 食塩 マヨネーズ/ブロッコリー ベーコン 食塩、なたね油/とり肉 かぶ たまねぎ にんじん コーン なたね油 パター 小麦粉 豆乳 食塩/胚芽米 こんぶ 食塩 しらす干し こまつな ごま油 焼のり/干しぶどう/バナナ/麦茶	じゃこ栗飯おにぎり レーズン くだもの 麦茶	かりんとう くだもの 麦茶
09 土	きつねうどん きゃべつ炒め 粉ふき芋	干しうどん 油あげ 砂糖 しょうゆ ねぎ カットわかめ しょうゆ 本みりん 酒 食塩 かつお節 昆布 こまつな/キャベツ たまねぎ ぶた肉 食塩 なたね油/じゃがいも 食塩 あおのり/胚芽米 食塩 ツナ コーン たまねぎ なたね油 牛乳 マヨネーズ チーズ/きなこ 水あめ 三温糖 水/柿/麦茶	ツナコーンドリア きな粉棒 くだもの 麦茶	ジャムパン くだもの 麦茶
11 25 月	ごはん れんこんミートローフ バイクドポテト かぶのごま和え えのきのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 とらふ たまねぎ れんこん なたね油 しょうが しょうゆ 米みそ 砂糖 片栗粉 パン粉 豆乳/じゃがいも オリーブ油 食塩 あおのり/かぶ かぶ(葉) はくさい しょうゆ りんご酢 ごま油 ごま 三温糖/えのきだけ キャベツ 米みそ/小麦粉 黒糖 バター/バナナ 米みそ なたね油 水/チーズ/柿/麦茶	黒糖蒸しパン チーズ くだもの 麦茶	揚げせんべい くだもの 麦茶
12 26 火	わかめごはん 豆腐の真砂揚げ 小松菜磯和え 人參のしりしり たまねぎのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/とらふ かじき とり肉 しょうが にんじん 片栗粉 しょうゆ 食塩 なたね油/こまつな にんじん しょうゆ 焼のり/にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 なたね油/たまねぎ 麩 米みそ こまつな/食パン パター たまねぎ ピーマン コーン 米みそ マヨネーズ チーズ/干しぶどう/バナナ/牛乳	みそビザトースト レーズン くだもの 牛乳	ミネストローネ くだもの 麦茶
13 27 水	あんかけうどん かれいのごまみそ焼き 大根のゆかり和え	干しうどん ぶた肉 キャベツ にんじん もやし ねぎ ごま油 しょうゆ 食塩 本みりん 片栗粉/かれい 食塩 酒 米みそ ごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油/だいこん きゅうり ゆかり/胚芽米 さといも きなこ 三温糖 ごま/チーズ/りんご/麦茶	里芋きなごまおはぎ チーズ くだもの 麦茶	動物クッキー くだもの 麦茶
14 28 木	チキンドライカレー かぶのサラダ たたきごぼう ワントンスープ	コーン 白米 胚芽米 とり肉 たまねぎ にんじん ピーマン えのきだけ ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ/かぶ かぶ(葉) きゅうり みかん 食塩 なたね油 りんご酢/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ ごま/ワントンの皮 ねぎ とり肉 カットわかめ かつお節 昆布 しょうゆ 食塩 ごま油/せんべい/蒸し切干しいも/柿/牛乳	揚げせんべい 干し芋 くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
18 月	ひじきごはん 揚げ豆腐のそぼろあん 白菜のおかか和え かぶのみそ汁	白米 胚芽米 酒 こんぶ ひじき にんじん 三温糖 しょうゆ 本みりん/とらふ 食塩 片栗粉 なたね油 とり肉 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖 こんぶ 片栗粉/はくさい ほうれんそう しょうゆ かつお節/かぶ たまねぎ 米みそ かぶ(葉)/ホットケーキ粉 三温糖 パター 牛乳 レモン なたね油 グラニュー糖/おしゃぶりこんぶ/りんご/麦茶	レモンドーナツ おしゃぶりこんぶ くだもの 麦茶	みたらしまカロニ くだもの 麦茶
29 金	小魚ピラフ 魚のパン粉焼き きゅうりとわかめサラダ トマトのミネストローネ	白米 酒 しらす干し たまねぎ にんじん ピーマン 洋風スープ 食塩 なたね油 パター/さば(乳児:かれい) 酒 食塩 ニンニク パン粉 パセリ オリーブ油/きゅうり カットわかめ コーン ほたて缶 りんご酢 なたね油 しょうゆ/たまねぎ にんじん マカロニ ぶた肉 なたね油 ホールトマト こんぶ 食塩 洋風スープ ほうれんそう/ヨーグルト みかん缶 バナナ/クッキー/麦茶	フルーツヨーグルト うのはなクッキー 麦茶	いとこ煮 くだもの 麦茶

☆完了期・1歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。

11月の平均栄養量（幼児）

☆今月の果物は柿・バナナ・ぶどう・りんごを予定しています。

エネルギー：555kcal たんぱく：19.8g

☆お昼・おやつで新しいメニューを取り入れています。

脂質：18.4g 塩分：2.0g

☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。

補食1食あたり100kcal