



秋も深まり、冬が近づいてきました・・・

寒暖の差が激しく、体調を崩しやすい時期となりました。

体調管理も難しくなりますが、バランスのとれた食事を心がけ、元気に過ごしましょう!!

新米が美味しい時期です。～お米をしっかり食べましょう～



お米は、エネルギー源となる栄養素を多く含み、日本の土地・気候の条件下で安定して多くの収穫を得ることができるため、日本人の主食となっています。米を中心として副菜を揃えることで健康的な食生活を営むことがで

ごはんを中心とした食事の良い点



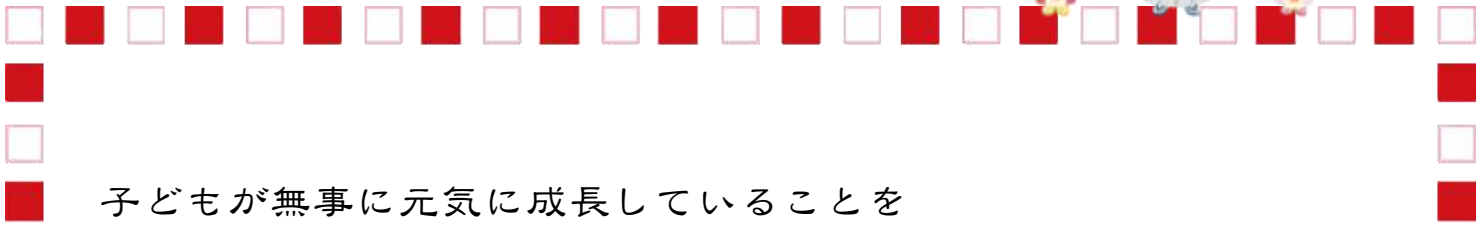
✚ ご飯をしっかり食べることで、肉などのおかずの食べ過ぎを防ぐ。
(肉などの食べ過ぎは、脂肪の摂り過ぎに繋がります)

✚ パンや麺と違って、塩分を含みません。
(塩分の過剰摂取は、生活習慣病のリスクを高めます)

✚ どんな料理にも合います。
(和洋中、どの料理との相性も良く、おいしく食べることができます)

✚ 便秘になりにくい。
(穀物は繊維質を多く含むので便秘になりにくいので)

11月15日は七五三です



子どもが無事に元気に成長していることを

お祝いする行事の一つです。

七五三のお祝いに欠かせないものと言えば千歳飴です。

飴を引き伸ばして作るので

長生きするようにとの意味が込められています。

子どもの健やかな成長を喜び、一緒にお祝いしましょう。



11月のこんだて表

※材料の都合により献立を変更することがあります

日	曜日	10時のおやつ 3歳未満児	副食献立名	3時のおやつ ()は3歳未満児	I材料 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	I材料 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	
1	木	番茶 りんご	干草焼き・スパゲティソテー・ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	麦茶 マカロニきな粉	544 19.4 11.22	640 24.11 13.93	
2	金	ほうじ茶 たまごボーロ	麻婆豆腐・中華サラダ・粉ふきいも・かき玉汁	牛乳 みそぱん(白パン)	492 20.5 15.68	564 25.48 19.39	
3	土	文化の日					
4	日						
5	月	番茶 ウエハース	焼き魚・春雨と大根の中華炒め・キャベツの塩もみ なめこのみそ汁	紅茶・バナナマフィン (バナナ)	560 18.28 20.17	609 21.94 21.36	
6	火	ほうじ茶 にんじんスティック	肉団子のスープ煮・コーン入り卵・もやし中華風	麦茶・ヨーグルト クラッカー	439 18.71 14.43	547 23.38 18.06	
7	水	番茶 チーズかまぼこ	中華丼・ドレッシング漬け・わかめスープ	麦茶 大学芋	374 9.74 12.03	459 10.46 14.48	
8	木	ほうじ茶 バナナ	ひじき入卵焼・ウインナーソテー・かみかみあえ おふのみそ汁	牛乳 ビスケット	471 15.91 17.91	549 19.38 22.27	
9	金	番茶 ハイハイ	から揚げポテトミートソース・フレンチサラダ オレンジ・玉葱のみそ汁	牛乳・豆腐ドーナツ (ホットケーキ)	527 13.83 17.87	592 16.48 22.26	
10	土	おべんとう					
11	日						
12	月	ほうじ茶 たまごボーロ	豚肉の生姜焼き・かぼちゃ煮付け わかめキャベツサラダ・えのきのみそ汁	麦茶・チーズ団子 (きなこおにぎり)	482 18.84 15.05	557 23.39 18.62	
13	火	番茶 りんご	揚げ豆腐のそぼろあんかけ・小魚三色煮・きゅうり 白菜のみそ汁	牛乳・コーンフレーク (ふかしかぼちゃ)	505 15.6 15.67	591 19.35 19.51	
14	水	ほうじ茶 チーズ	鶏肉の照焼・チンゲン菜ソテー じゃがいものシャキシャキナムル・もやしのみそ汁	麦茶・ラスク (ロールパン)	478 18.68 17.4	562 20.62 18.63	
15	木	番茶 バナナ	パン・クリームシチュー・りんごサラダ・ゆで卵 麦茶	麦茶 おにぎり	547 12.77 18.26	639 15.4 22.76	
16	金	ほうじ茶 ウエハース	かじきの竜田揚げ・さつまいも煮付・マカロニサラダ キャベツのみそ汁	牛乳・バナナ せんべい	671 20.6 18	752 24.8 18.61	
17	土	和風スパゲッティ・野菜スープ					
18	日						
19	月	番茶 ハイハイ	豚肉のみそ炒め煮・五目ぎんぴら・かぶの塩もみ 大根のみそ汁	紅茶・りんごケーキ (焼きりんご)	427 12.16 9.6	464 14.45 11.92	
20	火	ほうじ茶 にんじんスティック	カジキのタルタルソース・ひじき煮付け・ブロッコリー なめこのみそ汁	麦茶・えびせん (ベビーえびせん)	437 15.94 20.25	543 19.91 25.36	
21	水	番茶 チーズかまぼこ	和風ハンバーグ・ほうれん草とコーンのソテー・ふりかけ 野菜スープ	牛乳・ジャムサンド (食パン)	471 21.33 15.71	575 24.96 19.13	
22	木	ほうじ茶 りんご	ちくわのチーズ磯辺揚げ・いり鶏・昆布佃煮 えのきのみそ汁	麦茶・フルーツ白玉 (フルーツ)	446 12.98 10.05	514 16.07 12.51	
23	金	勤労感謝の日					
24	土	チャーハン・わかめスープ					
25	日						
26	月	番茶 たまごボーロ	かじきの煮付・きざみこんぶ炒め煮・豆腐の白和え 白菜のみそ汁	麦茶・手作りおこし (こめはぜ)	471 19.83 12.08	543 24.63 14.93	
27	火	ほうじ茶 バナナ	ポテトオムレツ・大根のそぼろ煮・ブロッコリーサラダ もやしのみそ汁	麦茶・プリン (さつま芋チップス)	486 19.42 18.51	565 23.72 23.06	
28	水	番茶 チーズ	酢豚・バンサンスー・小女子の佃煮・わかめのみそ汁	牛乳・手作りクッキー (白玉クッキー)	489 14.26 16.68	567 15.09 17.74	
29	木	ほうじ茶 にんじんスティック	ハヤシライス・コーンサラダ・ゆで卵・麦茶	麦茶・ソーゼツフリッター (ホットケーキ)	453 13.25 17.71	563 16.51 22.16	
30	金	番茶 ウエハース	鶏のから揚げ・切干大根煮付け・ほうれん草のナムル 玉葱のみそ汁	牛乳 りんご	493 18.71 18.73	522 22.46 19.56	

