



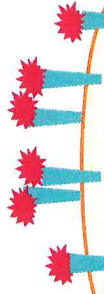
11月の給食だより

11月の献立表



曜日/日	未満児おやつ	副	食	3時のおやつ
月 10	お茶 動物ビスケット	ごましお御飯 ひじきとベーコンのサラダ	和風ポトフ	ミルク スタミナ卵
火 11 25(美)	お茶 o	魚の照りマヨ焼き じゃが芋の味噌汁	えのき入り和え物	牛乳 芋まんじゅう
水 12 26	牛乳 ロアンス	白菜とえびのクリーム煮 リンゴドレッシングサラダ	白煮	バナナ クリームココロン
木 13 27	みかん缶	ブラウンシチュー ブロッコリーの和風ナムル	ブラウンシチュー	ミルク 野菜キッシュ
金 14 28	牛乳 白い風船	魚の信田煮 小松菜のコーンマヨ和え	魚の信田煮	りんご 亀せんべい
土 15 29	お茶 ビスコ	豆乳味噌うどん みかん	豆乳味噌うどん	牛乳 パン
月 17	バナナ	ゆかり御飯 ご汁	和風サラダ	ミルク 麩のキャラメルスナック
火 4 18	牛乳 ミニトマト	白身魚のもみじ焼き もやしのごま和え	豆腐スープ	ミルク バウムクーヘン
水 5(火) 19	お茶 クッキー(チョコ)	キャベツバーグ(トマトソース) 盛り合わせサラダ	大根の味噌汁	みかん 雪の宿せんべい(黒糖みるく味)
木 6 20	お茶 サッポロポテト	高野豆腐の卵とじ かぼちゃサラダ		牛乳 お好み焼き(ツナ)
金 7 21(未)	牛乳 ぱりんこせんべい	味噌おでん ほうれん草のしらす和え		フルーツヨーグルト和え
土 8 22	みかん	あんかけ焼きそば 野菜ジュース		牛乳 パン

*都合により献立を変更する場合があります。



お誕生会のメニュー

11月25日(火)

三色そばろご飯

マカロニサラダ

コーンクリームスープ

みかん

チーズ蒸しケーキ

未満児：487kcal

以上児：610kcal

バイキングのメニュー

11月5日(水)

エビピラフ

きのこのグラタン

グリーンサラダ

オニオンスープ

未満児：343kcal

以上児：443kcal

お弁当の日

11月21日(金)

知って得る食の知識袋

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。

免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるという

ことはなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

*たんぱく質(肉・魚・卵・大豆・大豆製品など)・・・免疫細胞を活性化させる働き

*ビタミン類(野菜・果物・ナッツ類など)・・・ビタミンA,C,Eは、抗酸化作用という免疫の底を

予防する働き

*発酵食品(味噌・納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルトなど)・・・免疫細胞の60~70%は腸の中に

あり、発酵食品は、腸内環境を整える働きがある



免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。特定の食品で免疫力が高まるという

ことはなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

*たんぱく質(肉・魚・卵・大豆・大豆製品など)・・・免疫細胞を活性化させる働き

*ビタミン類(野菜・果物・ナッツ類など)・・・ビタミンA,C,Eは、抗酸化作用という免疫の底を

予防する働き

*発酵食品(味噌・納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルトなど)・・・免疫細胞の60~70%は腸の中に

あり、発酵食品は、腸内環境を整える働きがある



おいしいお弁当

令和7年11月1日

とほく認定こども園・分園



バイキングのメニューからどれを選ぶか?と迷うときも楽しみの一つ。さあどれにしようか!



おいしいお料理と楽しいお友達との食事タイム。楽しくないわけがありません。



6月の田植えから4ヶ月。稲刈りに挑戦。鎌を持ち恐る恐る稲を刈っていきます。お釜での炊飯が待っています。



秋・冬が旬の野菜の図と、その断面図を示し、さあ何でしょう?とクイズ形式での当てっこ。分かるかなあ



切り干し大根や干しシイタケなどの乾燥野菜の役立つ知識と、料理について、実際に触りながら話合ってみました。