

2024年 11月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	今年も残すところあつという間に2か月ですね。秋も深まり、肌寒い日が増えてきましたね。寒くなると体力も低下し、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするため、体を温める根菜類（さつまいも・里芋・ごぼう・人参・じゃが芋・大根など）や温かいものを食べたり、睡眠を十分に取ったりし、寒さに負けない体でこれから迎える寒い季節を乗り切りましょう。					1 牛乳 バームクーヘン	2 牛乳 塩せんべい
昼食						トマトハヤシライス 白菜のナムル キウイフルーツ	野菜たっぷり親子丼 五目みそ汁 さつまいもの甘煮 バナナ
午後						牛乳 ソーセイジパイ	牛乳 おかし
午前	4 牛乳 ドーナツ	5 牛乳 ドーナツ	6 牛乳 ビスケット	7 牛乳 塩せんべい	8 牛乳 醤油せんべい	9 牛乳 ハッピーターン	
昼食	文化の日 の 振替休日		ミートソース麺 ホタテ貝と白菜のスープ えびサラダ キウイフルーツ	御飯・卵のみそ汁 鶏の照り焼き 里芋バター醤油 みかん	御飯・コーンスープ 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ 梨	カレーライス ブロッコリーのおかか煮 りんご	あんかけうどん 豆腐ハンバーグ バナナ
午後	牛乳 ごぼうの混ぜご飯		牛乳 たい焼き	牛乳 バイクド里芋	牛乳 さつまいもと栗のタルト	牛乳 おかし	
午前	11 牛乳 クッキー	12 牛乳 塩せんべい	13 牛乳 醤油せんべい	14 牛乳 もみじ焼き	15 牛乳 塩せんべい	16 なかよし発表会	
昼食	みそコーンラーメン 納豆チーズ 梨	中華丼(白菜) ワンタンスープ(ニラ) 大根の中華和え オレンジ	にこにこランチデー	御飯・なめこみそ汁 ぶりのから揚げ おくらとちくわの海苔あえ みかん	黒糖パン 南瓜のシチュー キャベツのこんそめ煮 バナナ、ヤクルト		
午後	牛乳 きりたんぼ(みそ)	牛乳 さつまいも塩バター	牛乳 バナナ苺クレープ	牛乳 みかんゼリー	牛乳 みたらしおにぎり		
午前	18 牛乳 あんドーナツ	19 牛乳 塩せんべい	20 牛乳 源氏パイ	21 牛乳 塩せんべい	22 牛乳 ビスケット	23 勤労感謝の日	
昼食	角煮黒醤油ラーメン 豆腐のサラダ 梨	御飯・ごぼうのみそ汁 豚のしょうが焼き かぶのごまみそ和え みかん	御飯・かぶと麩の味噌汁 豚かつ(デミグラス) 柿の白和え キウイフルーツ	御飯・納豆汁 鮭の西京焼き 白菜と春雨とろとろ煮 りんご	ナン キーマカレー 白菜のサラダ 柿		
午後	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 エクレア	牛乳 フルーツ野菜ゼリー	牛乳 さつまいもチップ	牛乳 たこ焼き		
午前	25 牛乳 ソフトクッキー	26 牛乳 塩せんべい	27 牛乳 クッキー	28 牛乳 醤油せんべい	29 牛乳 鉄分おかし	30 牛乳 塩せんべい	
昼食	カレーうどん ごぼうのサラダ バナナ	御飯・野菜たっぷりみそ汁 赤魚白醤油漬焼き ブロッコリーの和え物 キウイフルーツ	納豆そぼろ丼 もやしみそ汁 ちくわごま和え りんご	御飯・五目みそ汁 さば塩こうじ焼き じゃが芋と肉の煮物 バナナ	鮭のクリームパスタ 根菜とつみれのすまし汁 焼き栗コロッケ オクラと湯葉のお浸し りんごムース、ジュース	カレー風味のトマトライス キャベツのソテー みかん	
午後	牛乳 里芋御飯	牛乳 りんごタルト	牛乳 ペアシュークリーム	牛乳 スイートポテト	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 おかし	

和食の日
11月24日は和食の日(だしを味わう和食の日)です。
「和食」の日は、和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんのみそ汁・主食・副菜のおかずという和食は栄養バランスが整っています。旬の食材を使った料理を並べ、そのおいしさを伝えていきたいですね。

食欲の秋
「食欲の秋」と言われる理由は秋は米やいも類・木の実やきのこ類など様々な作物が実る時期だからです。美味しい食べ物がたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり冬に向けて体温を維持するために多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくると言われています。

いい歯の日
11月8日は「いい歯の日」です。しっかり噛むことであごや歯茎が丈夫になります。また、消化が良くなります。料理に噛みごたえのある食品(野菜・肉・りんご等)を加えて自然に噛む回数を増やしましょう!

- 1日:ソーセイジの日
- 5日:ごまの日
- 11日:きりたんぼの日・チーズの日
- 12日:いいニラの日
- 13日:にこにこランチデー
(食べきれぬ量のお弁当の用意をお願いします。)
- 29日:誕生会



11月 栄養価
エネルギー: 489Cal
たんぱく質: 19.6g
脂質: 16.4g
カルシウム: 278g
塩分: 1.3g

*物資の都合により内容を変更する場合があります。