

2025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	<p>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てきて、風邪をひきやすくなります。そのため、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、バランスの良い食事を摂り、睡眠を十分にとり、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。</p>				<p>11月 栄養価 エネルギー：482Cal たんぱく質：19.6g 脂質：16.9g カルシウム：287g 塩分：1.2g</p>	1 牛乳 しょうゆせんべい
昼食						中華丼（白菜） みそスープ 苺チーズ オレンジ
午後						牛乳 おかし
午前	3  文化の日	4 牛乳 ドーナツ	5 牛乳 しょうゆせんべい	6 牛乳 ビスコ	7 牛乳 塩せんべい	8 牛乳 ビスケット
昼食		塩バターラーメン 餃子 洋梨	御飯・豆腐すまし汁 たららの香りみそ焼き 白菜と春雨とろろ煮 りんご	御飯・さつま芋みそ汁 鶏のから揚げ れんこんの煮物 みかん	きのこのハヤシライス 人参シンプルサラダ ヨーグルト	ナポリタン 鶏のスープ ブロッコリーチーズ キウイフルーツ
午後		牛乳 ツナごはん	牛乳 りんごのタルト	牛乳 バイクド里芋	牛乳 ししゃものフライ	牛乳 おかし
午前	10 牛乳 パウンドケーキ	11 牛乳 しょうゆせんべい	12 牛乳 味しらべ	13 牛乳 しょうゆせんべい	14 牛乳 塩せんべい	15 なかよし発表会
昼食	納豆パスタ 豆乳汁 カリフラワーツナ和え オレンジ	御飯・きりたんぼ汁 あじの塩焼き かぼちゃの甘煮 柿	にこにこランチデー	御飯・納豆汁 赤魚の白醬油漬焼き ポテトサラダ みかん	ポークカレー タルタルサラダ キウイフルーツ	
午後	牛乳 さばとごぼうのおにぎり	牛乳 芋けんぴ	牛乳 ブルーベリーカップケーキ	牛乳 焼きいも	牛乳 シフォンケーキ	
午前	17 牛乳 クッキー	18 牛乳 しょうゆせんべい	19 牛乳 雪の宿	20 牛乳 白い風船	21 牛乳 塩せんべい	22 牛乳 しょうゆせんべい
昼食	肉みそラーメン（汁あり） 海老の蒸し餃子 みかんゼリー	ビビンバ ホタテ貝と白菜スープ じゃが芋ピザ風焼き キウイフルーツ	御飯・芋の子汁(みそ) 鮭の塩焼き ブロッコリーの白和え バナナ	御飯・たら汁 スコップコロッケ 納豆と乾物の和え物 みかん	ロールパン さつまいもシチュー ごぼうのサラダ バナナ	肉あんかけ丼 五目みそ汁 さつまいもマヨサラダ みかん
午後	牛乳 鮭と蓮根のごはん	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豆乳ココアゼリー	牛乳 ピザロール	牛乳 ベアシュークリーム	牛乳 おかし
午前	24  勤労感謝の日	25 牛乳 バームクーヘン	26 牛乳 しょうゆせんべい	27 牛乳 塩せんべい	28 牛乳 白い風船	29 牛乳 塩せんべい
昼食		かきたまあんかけうどん 里芋煮 バナナ	ナン チキンカレー ブロッコリーとちくわ和え 洋梨	御飯・白菜のすまし汁 さばのみそ煮 大根とさつま揚げの煮物 みかん	もみじ御飯 かぶと麩のすまし汁 えびときすの天ぷら さつまいも天ぷら ほうれん草ごま和え ラフランスゼリー	肉うどん じゃが芋とツナの煮物 バナナ
午後		牛乳 おなかチーズおにぎり	牛乳 みかんクレープ	牛乳 さつま芋デニッシュ	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 おかし

🌸 5日：いいりんごの日 🌸 7日：ししゃもの日


🌸 11日：きりたんぼの日

🌸 12日：にこにこランチデー  
(食べきれる量のお弁当の用意をお願いします。)

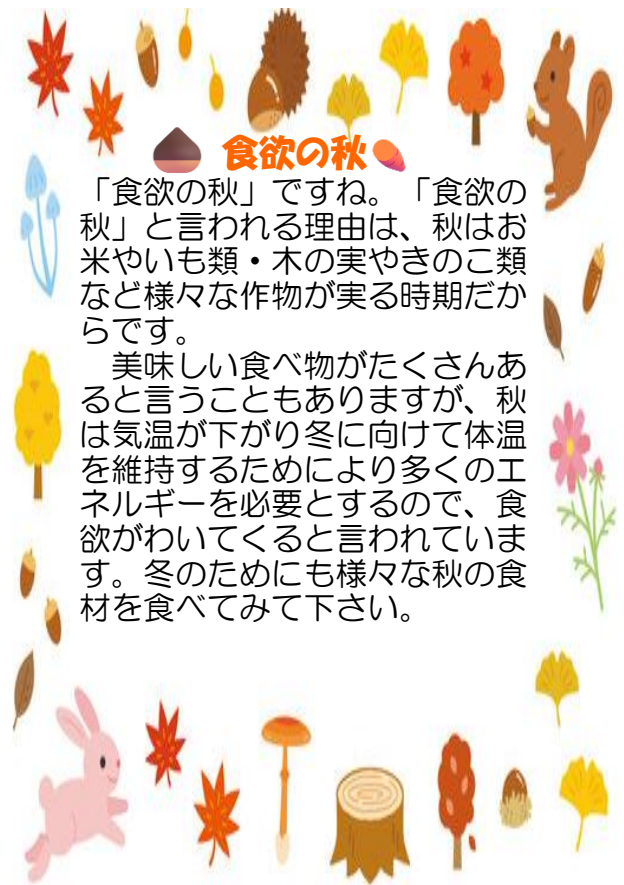
🌸 13日：いい焼きいもの日 🌸 14日：タルタルの日

🌸 17日：蓮根の日 🌸 20日：乾物の日・ピザの日

🌸 28日：誕生会



\*物資の都合により内容を変更する場合があります。



**食欲の秋**

「食欲の秋」ですね。「食欲の秋」と言われる理由は、秋はお米やいも類・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。冬のためにも様々な秋の食材を食べてみて下さい。

**和食の日**

11月24日（月）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。ごはんにみそ汁・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。

**勤労感謝の日**

11月23日（日）は、勤労感謝の日です。日本では新米の収穫が一段落するこの時期に、豊作と一年の感謝を神様にささげる「新嘗祭」が行われてきました。1948年に制定された憲法で「勤労をたっとび生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日として、祝日になりました。