

11月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	金		五色焼き、海藻サラダ、味噌汁	さつまいものカップ ケーキ、ミルク	牛乳・リッツ	ご飯
2	土		牛丼、野菜の昆布和え、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	ご飯
3	日	文化の日				
4	月	振替休日				
5	火		クリームシチュー、和え物、果実	お麩のラスク、ミルク	豆乳・クラッカー	ご飯
6	水		魚のかば焼き、マカロニサラダ、野菜スープ、果実	おにぎり、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯
7	木	お点前	鶏肉のバーベキューソース焼き、酢の物、みそ汁、果実	じゃこトースト、ミルク	牛乳・果実	ご飯
8	金		香味揚げ、かみかみサラダ、わかめスープ	オレンジゼリー	豆乳・ビスケット	ご飯
9	土		スパゲティーミートソース、野菜サラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	スパゲティー
10	日					
11	月	馬とのふれあい会① (ひまわり)	チキンカレー、大豆サラダ、果実	フルーツヨーグルト	豆乳 パン	ご飯
12	火	クリーン作戦 (ひまわり)	魚のマヨネーズ焼き、ほうれん草の磯和え、みそ汁、果実	かぼちゃ蒸しパン、 ミルク	豆乳、ちりめん	ご飯
13	水	英語	チャプチェ、ナムル、みそ汁	カレードッグ、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
14	木	お点前	魚のピカタ、ひじきとツナのさらだ、コーン スープ、根菜汁、果実	たこ焼き風、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯
15	金	馬とのふれあい会② (ひまわり)	チキン南蛮、野菜サラダの梅ドレッシング、 けんちん汁、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー	ご飯
16	土		五目うどん、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	うどん
17	日					
18	月	お弁当日 リハーサル①	※お弁当の準備をお願いします	ごぼうの唐揚げ、牛 乳	豆乳 ふかし芋	
19	火	太陽スポーツ	魚のおろし煮、ほうれんそうのソテー、み そ汁	ぜんざい、お茶	牛乳・リッツ	ご飯
20	水	わくわくランチ	ラーメン、手作りシューマイ、ニラ入り卵焼 き、果実	揚げパン、牛乳	豆乳・サブレ	ご飯
21	木	お点前	魚の香草フライ、千切り大根の中華風サ ラダ、かき玉汁	ごまクッキー、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
22	金		唐揚げ、スパゲティーサラダ、みそ汁	レモンケーキ、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
23	土	勤労感謝の日				
24	日					
25	月	リハーサル②	おでん、胡麻和え、かえりの炒め煮、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
26	火		魚のみそ煮、青菜とコーンのサラダ、きの こ汁	焼きおにぎり、お茶	牛乳・リッツ	ご飯
27	水	英語 わくわくおやつ	肉じゃが、大根サラダ、果実	お芋のスティックパ イ、野菜ジュース	豆乳・果物	ご飯
28	木	お点前	魚のもみじ焼き、春雨の酢の物、清し汁	バナナケーキ、ミルク	豆乳・ビスケット	ご飯
29	金		鶏肉のマーマレード焼き、かぼちゃサラ ダ、みそ汁、果実	きな粉マカロニ、ミ ルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
30	土	発表会				

1ヶ月の平均値

エネルギー	541kcal	カルシウム	249.8mg
タンパク質	20.1g	鉄分	2.2mg
脂質	16.8g	塩分相当量	1.6g

食育だより

令和6年11月

世界の食文化にふれよう！10月は「インド料理」



インドと聞けば、「カレー」と頭に浮かぶ人が多いと思います。子どもたちもカレーは大好きです。ですが、日本のカレーとは違い、インドで日常的に食べられているカレーには、スパイスと呼ばれる調味料がたくさん入っていて、スープのような煮込み料理です。ご飯につけて食べるだけでなく、「ナン」と呼ばれるパンにカレーをつけて食べるのが一般的です。



インドのカレー

日本のカレー

10月のわくわくランチはインド料理をイメージしてナン、キーマカレー、サラダ、ラッシーでした♪



〇ラッシーを家で作ってみよう

ラッシー(2人分)

- ・プレーンヨーグルト 250g
- ・牛乳 250ml
- ・砂糖 大さじ3
- ・レモン果汁 小さじ2

- ①ミキサーにヨーグルト、牛乳、砂糖、レモン果汁を入れ、スイッチをON!
- ②氷を入れたコップに①を入れて、めしあがれ〜♪

11月8日は「いい歯の日」

118(いいは)の語呂合わせで「いい歯の日」と制定されています



↑現代の食事
1食のかむ回数・・・620回



↑ひみこの時代の食事
1食のかむ回数・・・3990回

かむ回数を比べると今の食事と大昔の食事では1/6と減っています。

かむ事は健康の源！

ひみこのはがいに「よくかむ」ことの8大効果！

一口30回を目安によく噛んで食べよう！

新米の季節です

保育園で提供しているご飯は、7分付き米に押し麦を加えて炊飯しています。



10月のパティシエさん



ひ 肥満予防



は 歯の病気予防



み 味覚の発達



が がん予防



こ 言葉の発音がはっきり



い〜 胃腸快調



の 脳の発達



ぜ 全身の体力向上