



11月予定献立表



上三川幼稚園

2024年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	たらのコーンマヨ焼き お豆のサラダ 大根のみそ汁 牛乳	麦茶 いなり寿司	たら 大豆 ハム 牛乳 油揚げ	わかめ コーン にんじん 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 かんぴょう	米 マヨネーズ 砂糖 ドレッシング
2 土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー ひじきのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 ツナ	ひじき 玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン パナナ	米 じゃが芋 サラダ油 カレールウ ドレッシング せんべい
3 日			文化の日				
4 月			振替休日				
5 火	麦茶 さといも煮	ごはん	3色そぼろ きのこと汁 グレープフルーツ 牛乳	麦茶 今川焼	鶏肉 卵 牛乳 油揚げ	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 グレープフルーツ えのき 舞茸 椎茸 大根 にんじん みつば	米 砂糖 ごま油 今川焼
6 水	麦茶 だいごん煮	ごはん	焼肉 パンサンスー わかめスープ 牛乳	麦茶 ヨーグルト (幼児)ウエハース	豚肉 ハム 牛乳 豆腐 ヨーグルト	わかめ にんじん キャベツ 玉ねぎ 椎茸	米 砂糖 ごま 片栗粉 春雨 ごま油 ウエハース
7 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	鶏肉の塩唐揚げ 厚揚げの煮物 昆布と卵のスープ 牛乳	麦茶 プリンアラモード	鶏肉 厚揚げ 卵 牛乳	にんにく 生姜 れんこん にんじん いんげん 玉ねぎ みかん缶	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 プリン ホイップ
8 金	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	さばのおかか煮 さつま芋の天ぷら 白菜のみそ汁 牛乳	野菜ジュース ビスケット	さば かつお節 牛乳	生姜 白菜 小松菜 しめじ にんじん 野菜ジュース	米 砂糖 さつま芋 てんぷら粉 サラダ油 ビスケット
9 土	麦茶 ビスケット	ごはん	とんかつ キャベツの和え物 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	とんかつ かつお節 牛乳	キャベツ もやし コーン にんじん パナナ	米 サラダ油 せんべい
10 日							
11 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	エッグハンバーグ マッシュポテト コンソメスープ 牛乳	麦茶 フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 うずら卵 ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ 椎茸 チンゲン菜 にんじん 大根 パナナ みかん缶	米 パン粉 じゃが芋 砂糖
12 火	麦茶 さつまいも煮	パン	マカロニグラタン ミネストローネ オレンジ 牛乳	麦茶 鮭わかめおにぎり	鶏肉 牛乳 チーズ ウィンナー 大豆 鮭フレーク	玉ねぎ トマト にんじん キャベツ オレンジ	ロールパン マカロニ サラダ油 米 ごま
13 水	麦茶 さといも煮	ごはん	白身魚のポテトチーズ焼き キャベツのカレー炒め オニオンスープ 牛乳	麦茶 さつまチップス	たら チーズ ツナ 牛乳	にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ	米 じゃが芋 マヨネーズ サラダ油 さつまいも
14 木	麦茶 だいごん煮	ごはん	さつま芋ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 ごぼうのきんぴら なめこのみそ汁 牛乳	麦茶 カステラサンド	鶏肉 高野豆腐 牛乳	にんじん 椎茸 いんげん ごぼう グリーンピース 大根 なめこ 玉ねぎ	米 さつま芋 砂糖 ごま カステラサンド
15 金	麦茶 かぼちゃ煮	赤飯	筑前煮 なすの煮浸し グレープフルーツ 牛乳	麦茶 せんべい	ささげ 鶏肉 鯉節 牛乳	れんこん 大根 にんじん だけのこ 椎茸 ごぼう いんげん なす グレープフルーツ	米 もち米 里芋 こんにゃく サラダ油 砂糖 せんべい
16 土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ 和風サラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 ツナ 牛乳	ほうれん草 にんじん コーン パナナ	米 パン粉 ドレッシング せんべい
17 日							
18 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	豆腐の中華煮 えび焼売 中華かきたま汁 牛乳	麦茶 パウダークーハン かみかみ昆布	豆腐 豚肉 卵 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん きくらげ チンゲン菜 にんにく 生姜 椎茸 豆腐	米 ごま油 片栗粉 パウダークーハン
19 火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	根菜カレー 海藻サラダ りんご 牛乳	麦茶 すいとん汁	豚肉 牛乳 鶏肉	玉ねぎ 大根 にんじん れんこん キャベツ きゅうり コーン りんご ごぼう ねぎ	米 里芋 サラダ油 カレールウ ドレッシング 小麦粉
20 水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ハムカツ 切昆布煮 麩のみそ汁 みかん 牛乳	麦茶 ロールケーキ	ハムカツ さつま揚げ 牛乳	昆布 にんじん 椎茸 枝豆 大根 ねぎ みかん	米 サラダ油 砂糖 麩 ロールケーキ
21 木	麦茶 さといも煮	ごはん	いわしのみぞれ煮 スタミナ納豆 小松菜のみそ汁 牛乳	麦茶 肉まん	いわし 納豆 鶏肉 豆腐 牛乳 肉まん	大根 にんじん たまねぎ いら 小松菜 えのき	米 砂糖 サラダ油
22 金	麦茶 だいごん煮	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の卵とし グレープフルーツ 牛乳	麦茶 みそバターコーンラーメン	鮭 高野豆腐 卵 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき いんげん もやし グレープフルーツ コーン	米 砂糖 中華麺
23 土			勤労感謝の日				
24 日							
25 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ハヤシライス ごぼうサラダ りんご 牛乳	麦茶 カレーうどん	豚肉 大豆 さきいか 牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース 枝豆 きゅうり りんご 椎茸	米 ハヤシルウ サラダ油 マヨネーズ うどん カレールウ 片栗粉
26 火	麦茶 さつまいも煮	パン	白菜のクリーム煮 たまごサラダ みかん 牛乳	麦茶 ころころおはぎ	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳 きなこ	白菜 玉ねぎ フロッコリー にんじん ほうれん草 きゅうり みかん	ロールパン マヨネーズ 米 もち米 砂糖 ごま
27 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	ポーク焼売 大豆と大根の煮物 柿 牛乳	麦茶 パンクラタン	豚肉 大豆 牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ 椎茸 コーン 生姜 にんじん いんげん 大根 柿	米 ごま ごま油 ひじき 焼売皮 こんにゃく 食パン
28 木	麦茶 さといも煮	ごはん	モロフライ ほうれん草のごま和え 豚汁 牛乳	麦茶 たい焼き	もろ 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	生姜 コーン にんじん ほうれん草 ごぼう ねぎ	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 じゃがいも こんにゃく たい焼き
29 金	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	ポークチャップ料 なすのツナ和え たまごスープ 牛乳	麦茶 麩のラスク	豚肉 ツナ たまご 牛乳	たまねぎ ビーマン なす にんじん	米 サラダ油 砂糖 麩 マーガリン
30 土	麦茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 餃子 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豆腐 豚肉 牛乳	ねぎ にんじん 椎茸 しょうが にんにく 餃子 パナナ	米 ごま油 片栗粉 せんべい

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	499 Kcal	19.1 g	15.4 g	245m g	1.3g
	以上児	577 Kcal	22.3 g	17.9 g	259m g	1.5g

○ 11月 20日 お誕生会

○ 11月 22日 北海道（鮭のちゃんちゃん焼き・みそバターラーメン）

きゅうしよくだより

2024年

11月



朝晩ぐっと冷え込むようになり、秋が深まってきましたね。
旬の食材を存分に味わって、寒さに負けない体をつくりましょう。



栄養バランスからみる 日本型食生活

日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物をおかずに組み合わせ、様々な食べ物を上手に献立に取り入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスにすぐれた食事であり、今後も続けていきたい食文化です。

どんなおかずにも合うご飯

腹もちがよく、1日のエネルギー源になります。また、米は、大豆製品と組み合わせることで、良質なたんぱく源にもなります。



みその力と具たくさんで 栄養満点のみそ汁



発酵食品であるみそには、免疫力を高める効果があるといわれています。また、具たくさんのみそ汁は、一食の中で不足する栄養素を補うことができます。

体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆



魚介類や大豆製品には、良質なたんぱく質や 資質が多く含まれています。どちらも成長期に積極的に摂りたい栄養素です。



野菜や豆、いも、きのこ、海そうが盛りたくさん

ビタミン類や無機質、食物せんいを多く含んでいます。日本食は、煮る、ゆでる、蒸すなどあまり油を使わない調理法が多く、脂質の摂りすぎを防ぐことができます。

▶近年は米の消費量が減り、脂質の摂りすぎによるバランスの崩れが心配されています。和洋中どんなおかずにも合い、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割を、もう一度見直してみましょう。

11月15日



男の子は5歳、女の子は3歳と7歳の成長の節目の日に、これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴は、長い棒状の紅白の飴。砂糖と水飴が原料で引っ張ると伸びることから、長寿の思いが込められています。

旬の食材 ほうれんそう



ほうれん草は緑黄色野菜の中でも群を抜いて栄養価が高いです。特に鉄分、カリウム、マグネシウム、βカロテンといった栄養を多く含んでいます。また、ほうれん草には寒いと甘みが増す性質があります。そのため、冬の旬の時期には甘みが増えて美味しくかつ栄養価の高い、ほうれん草をぜひご家庭でも取り入れてみてください。

食育クイズ Q さつまいをより甘くするには??

- ①高い温度で短時間の加熱
- ②低い温度で長時間の加熱



答え：② さつまいに含まれるアミラーゼ(甘みを強くする物質)は30~40度で活発に働くため、低温でゆっくり時間かけて熟した方が甘みが増します。



★ノロウイルスにご注意ください。

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。

ノロウイルスの怖いところ



普通の食中毒予防には菌を『つけない』『やっつける』『増やさない』が重要だと言われていますが、ノロウイルスには『増やさない』は該当しません！ノロウイルスは食品中では増殖せず、人の腸管のみで増殖するためです。ノロウイルスに感染すると、感染者の糞便 1g あたり 1~100 億 個ものウイルスが体外に排出されます。ノロウイルスは 100 個 以下で感染しますので、ごく少量の糞便が付着しても多数の人を感染させてしまっています。また、大変微小のため(ノロウイルスの直径約 0.000004mm)手のしわの深さ (1mm)にノロウイルスが 25 万個入り込むことが出来ます。ノロウイルスに対してアルコール消毒はあまり効果がないため、手のしわの奥にまで入り込んだウイルスは簡単には除去できません。

『つけない』『やっつける』で予防しよう!!

② つけない!



手洗いは排便後、調理前、生の食材に触れた後などに、石けんを使って爪の間までしっかりと洗い、流水で流しましょう。加熱した料理を盛り付ける手、食器、器具は清潔でしょうか?もう一度しっかり確認してから盛りつけましょう。



① やっつける!

ノロウイルスは加熱により、死滅します。食材は中までしっかりと加熱しましょう。タッパーに取っておいた料理をレンジで温めるとき、中までしっかりと加熱されていますか?取り出し、よくかき混ぜて、何度かに分けて温めましょう。

