



# 給食だより 11月

日の出保育園

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをたくさん取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、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冬をのりきりしましょう。

いなかの中から

元気になろう!

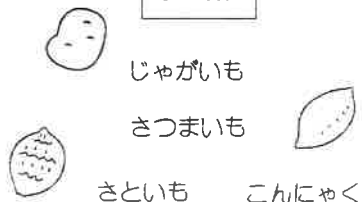
## 食物繊維

食物繊維は野菜や海草、いも、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸の壁を刺激し、腸の運動を促します。それと同時にダイオキシンなどの有害物質も取り除いて体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、お腹の中から元気な身体づくりをしましょう!

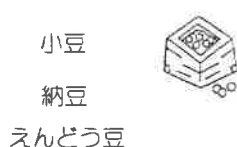
### 穀(こく)類



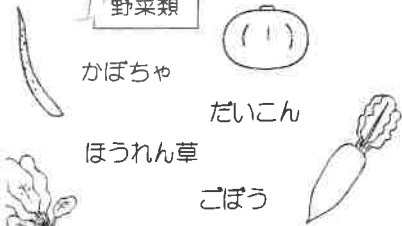
### いも類



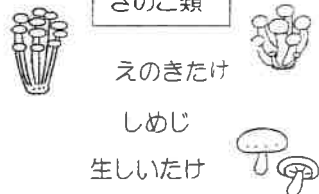
### まめ類



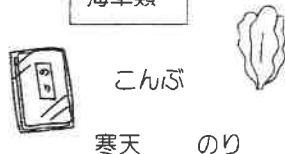
### 野菜類



### きのこ類



### 海草類



食物繊維は、整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール低下、大腸がん予防など大人にもうれしい効果がたくさんあります。現代ではほとんどの日本人に不足している食品成分なのでお子さんと一緒に積極的に摂取しましょう!

## 11月 旬の食材

- 野菜：白菜 ほうれん草 長芋 フロッコリー チンゲン菜 レタス さつまいも かぶ ごぼう 里芋 カリフラワー
- 果物：りんご 柿 西洋ナシ キウイ
- 魚介：まだこ さんま まさば かんぱち にしん きのこ類

## 栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。

カカオには皮膚の再生に必要な“亜鉛”がたくさん含まれているよ。そのため傷の回復に良いと言われています!

## ピックアップ 11月の旬の食材



### 柿

日本の秋の代表的なフルーツである柿。フルーツなのに酸味がないのが特徴的な柿、実はビタミンCが豊富。なんとみかんの2倍も含まれています。柿1つ食べると1日に必要なビタミンCをほぼ満たすことができると言われています。柿の渋味はタンニンで、アルコールの分解作用があります。他にも、利尿作用のあるカリウムも豊富に含まれています。この季節に食べたいフルーツですね☆

## 11がつ

### 誕生会メニュー

- ミルクパン
- フレークチキン
- さつまいもサラダ
- 柿 コンソメスープ
- (おやつ)
- かぼちゃケーキ

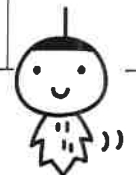


# 令和3年度 11月献立

日の出保育園

日付	曜日	乳児10時 乳児用菓子	昼食	おやつ	食材	エネルギー
1 16	月 火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 鶏の味噌マヨ焼き しらす和え 里芋の煮物 わかめの味噌汁	麦茶 フルーツ ヨーグルト	精白米 鶏肉 味噌 マヨネーズ 酒 しらす 小松菜 キャベツ 人参 醤油 三温糖 里芋 かつおだし 昆布だし わかめ もやし 木綿豆腐 柿 りんご みかん缶 もも缶 ヨーグルト 玉ねぎ 牛乳	乳:413kcal 幼:503kcal
2 17	火 水	牛乳 乳児用菓子	ごま食パン 鮭のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ みかん かぶのスープ	牛乳 さつまいも 蒸しパン	ごま食パン 鮭 玉ねぎ えのき しめじ 牛乳 食塩 ブロッコリー カリフラワー 酢 こんぶだし 三温糖 みかん かぶ 人参 コンソメ さつまいも ホットケーキミックス	乳:494kcal 幼:639kcal
4 18	木	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん さばの塩焼き のり和え 根菜の味噌汁 りんご	牛乳 メロンパン風 スコーン	精白米 鯖 食塩 キャベツ ほうれん草 しめじ 人参 のり 醤油 三温糖 ごぼう 玉ねぎ 蓮根 かつおだし 昆布だし 味噌 りんご 牛乳 ホットケーキミックス 無塩バター	乳:430kcal 幼:529kcal
5 19	金	牛乳 乳児用菓子	ミートソーススパゲティ 柿と白菜のサラダ レタススープ	牛乳 きなこトースト	スパゲティ 玉ねぎ 人参 鶏肉 ケチャップ トマト缶 コンソメ 食塩 白菜 柿 酢 こんぶだし 三温糖 レタス 人参 醤油 しめじ 牛乳 食パン きなこ 無塩バター	乳:488kcal 幼:618kcal
6 20	土	牛乳 乳児用菓子	炊き込みごはん 具たくさん味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 人参 しめじ 醤油 三温糖 牛乳 かつおだし せんべい 油揚げ キャベツ 大根 玉ねぎ さつまいも 味噌	乳:387kcal 幼:471kcal
8 26	月 金	牛乳 乳児用菓子	根菜カレー コールスローサラダ りんご	麦茶 牛乳寒天	精白米 じゃがいも 鶏肉 人参 玉ねぎ 蓮根 ごぼう カレールウ 豆乳 牛乳 キャベツ コーン マヨネーズ 酢 食塩 粉チーズ きゅうり りんご みかん 麦茶 粉寒天	乳:443kcal 幼:523kcal
10 24	水	牛乳 乳児用菓子	きつねうどん ポテトサラダ みかん (24日:柿)	牛乳 ツナカレー ピラフ	精白米 冷麦 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しめじ めんつゆ じゃがいも コーン きゅうり マヨネーズ 酢 柿 牛乳 カレー粉 ツナ コンソメ こんぶだし かつおだし 10日:みかん	乳:410kcal 幼:510kcal
11 22	木 月	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 鶏の生姜焼き 納豆和え 蓮根の金平 里芋の味噌汁	牛乳 りんごのケーキ	精白米 鶏肉 醤油 生姜 みりん 酒 納豆 切干大根 ほうれん草 キャベツ 蓮根 人参 三温糖 里芋 油揚げ みそ かつおだし 人参 長ねぎ 牛乳 ホットケーキミックス りんご 無塩バター	乳:427kcal 幼:547kcal
12 29	金 月	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 和風ハンバーグ おかか和え かぼちゃのミルク煮 白菜の味噌汁	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	精白米 鶏肉 玉ねぎ パン粉 木綿豆腐 えのき 椎茸 醤油 三温糖 片栗粉 おかか キャベツ 人参 ほうれん草 かぼちゃ かつおだし 食パン ブルーベリージャム クリームチーズ 白菜 油揚げ 味噌 こんぶだし 牛乳	乳:488kcal 幼:617kcal
13 27	土	牛乳 乳児用菓子	麻婆豆腐丼 野菜スープ	牛乳 せんべい	精白米 木綿豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ グリーンピース 片栗粉 醤油 味噌 三温糖 酒 鶏がらだし 大根 しめじ コンソメ 食塩 じゃがいも 牛乳 せんべい	乳:384kcal 幼:486kcal
15 30	月 火	牛乳 乳児用菓子	ちゃんぽん風うどん かぼちゃのサラダ りんご	牛乳 鮭ごはん	精白米 冷麦 鶏肉 キャベツ もやし にんじん 長ねぎ かまぼこ 鶏がらだし 食塩 かぼちゃ 人参 きゅうり マヨネーズ りんご 鮭 牛乳 いりごま コーン	乳:495kcal 幼:628kcal
25	木	牛乳 乳児用菓子	黒糖ロール カレイのごまフライ フレンチサラダ 豆乳シチュー みかん	牛乳 ふかしいも	黒糖ロール カレイ 食塩 酒 薄力粉 パン粉 調合油 いりごま キャベツ 人参 きゅうり 切干大根 酢 三温糖 こんぶだし 玉葱 しめじ ほうれん草 シチュー粉 さつまいも 牛乳 豆乳	乳:514kcal 幼:688kcal
誕生会 9	火	牛乳 乳児用菓子	ミルクパン フレークチキン さつまいもサラダ コンソメスープ 柿	牛乳 かぼちゃケーキ	ミルクパン 鶏肉 醤油 酒 コーンフレーク 無塩バター 柿 さつまいも きゅうり マヨネーズ 食塩 牛乳 人参 ほうれん草 大根 コンソメ 玉ねぎ かぼちゃ ホットケーキミックス 三温糖	乳:514kcal 幼:654kcal

\* 献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください。





# 令和3年度 11月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前(10:00)	午後(14:00)	
1 16	月 火	粥 しらす和え 味噌汁	粥 お芋のそぼろあん	精白米 しらす 鶏挽肉 キャベツ 小松菜 人参 じゃがいも かつお節 片栗粉
2 17	火 水	パンスティック 鮭のクリーム煮 かぶのスープ	粥 ブロッコリーのサラダ	食パン 精白米 鮭 人参 玉ねぎ かぶ さつまいも ブロッコリー かつおだし
4 18	木	粥 カレイの煮物 のり汁	粥 ほうれん草のおかか煮	精白米 カレイ キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 のり かつお節
5 19	金	そぼろ煮麺 白菜のくたくた煮	粥 肉じゃが風	冷麦 精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 白菜 じゃがいも かつおだし
8 26	月 金	粥 ささみのミルク煮 人参スープ	粥 キャベツののり和え	精白米 ささみ 粉ミルク 人参 玉ねぎ キャベツ じゃがいも のり
10 24	水	かしわ煮麺 人参の甘煮	粥 ポテトサラダ	冷麦 精白米 鶏挽肉 人参 ほうれん草 じゃがいも 玉ねぎ
11 22	木 月	粥 ささみのおろし煮 納豆汁	粥 野菜のうま煮	精白米 ささみ 人参 キャベツ ほうれん草 大根 かつおだし 挽きわり納豆
12 29	金 月	粥 ほうれん草の白和え すまし汁	粥 かぼちゃのそぼろ煮	精白米 鶏挽肉 豆腐 玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 かぼちゃ かつおだし
15 30	月 火	あんかけ煮麺 かぼちゃサラダ	粥 さつまいものスープ	冷麦 精白米 鶏挽肉 キャベツ 人参 かぼちゃ さつまいも かつおだし
25	木	パンスティック カレイの照り煮 ミルクスープ	粥 魚の野菜あん	食パン 精白米 カレイ 玉ねぎ ほうれん草 人参 さつまいも キャベツ かつおだし 粉ミルク
誕生会 9	火	パンスティック さつまいもサラダ 根菜スープ	粥 ポタージュ	食パン 精白米 鶏挽肉 キャベツ 人参 さつまいも かぼちゃ 大根 玉ねぎ かつおだし 粉ミルク

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物（野菜、芋など）をペースト状にて出します。

味付けなしの素材を感じられる献立となっております。

※中期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。

食べ具合を見ながら形態を変えていきます。

(・7~8倍粥→5~6倍粥、軟飯 ・パンスティック→パン粥 など)

# 令和3年11月夕食献立

日付	曜日	献立	主な食材
1 16	月 火	しらすご飯 味噌汁	鶏肉 しらす 小松菜 キャベツ 人参 里芋 わかめ もやし 木綿豆腐 玉ねぎ 精白米 味噌 こんぶだし かつおだし
2 17	火 水	味噌煮麺 かぶの浅漬け	ツナ 玉ねぎ えのき しめじ ブロッコリー カリフラワー かぶ 人参 冷麦 味噌 こんぶだし かつおだし 食塩
4 18	木	ツナピラフ 野菜スープ	ツナ キャベツ ほうれん草 しめじ 人参 ごぼう 玉ねぎ 蓮根 さつまいも 精白米 コンソメ 食塩
5 19	金	鶏そぼろごはん 味噌汁	玉ねぎ 人参 鶏挽肉 白菜 レタス 人参 しめじ 精白米 味噌 こんぶだし かつおだし 醤油 酒 三温糖
8 26	木 金	鶏塩煮麺 粉吹き芋	じゃがいも 鶏肉 人参 玉ねぎ 蓮根 ごぼう キャベツ 冷麦 鶏がらだし 食塩
10 24	水	炊き込みごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 味噌 しめじ じゃがいも 精白米 こんぶだし かつおだし 醤油 食塩 酒
11 22	月	野菜煮麺 蓮根サラダ	鶏肉 ほうれん草 キャベツ 蓮根 人参 里芋 油揚げ 長ねぎ 冷麦 めんつゆ こんぶだし かつおだし
12 29	金 月	チャーハン コンソメスープ	鶏挽肉 玉ねぎ 木綿豆腐 えのき 椎茸 キャベツ 人参 ほうれん草 かぼちゃ 白菜 油揚げ 精白米 コンソメ 食塩
15 30	月 火	焼き鳥丼 味噌汁	鶏肉 キャベツ もやし にんじん 長ねぎ 醤油 酒 みりん かまぼこ かぼちゃ 人参 精白米 味噌 こんぶだし かつおだし
9 25	水 木	ケチャップライス コーンスープ	ツナ (25:鶏肉) キャベツ 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 精白米 ケチャップ 食塩 コーン コンソメ さつまいも

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。

