

# 11月給食だよ!

令和4年度11月  
かまいしこども園

## 美味しい秋の味

### 食物繊維を摂っておなかの中から元気になろう!

食物繊維は、野菜や海草、芋、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壁を刺激し、腸の運動を促し体の外に老廃物をだす働きをしています。食物繊維の多い食品を取り、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体を作りましょう。

#### 食物繊維の働き

- \*便秘予防……腸で便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。
- \*大腸ガン予防……腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり悪玉菌が生育しにくくなります。
- \*生活習慣病予防……血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高血圧症の予防に効果があります。



## 世界の料理を食べてみよう!



11月は29日に(火)イギリスの料理を取り入れます。  
バターロール、スコッチエッグ、コロネーションチキンサラダ、ブロッコリースコッチブロス、オレンジ おやつはトライフルです。

コロネーションチキンサラダ：イギリスの伝統料理で「コロネーション」は戴冠式を意味しています。カレー味のサラダです。

スコッチブロス：肉や野菜、大麦や豆などの穀物をたっぷり入れたスコットランドの代表的なスープです。

トライフル：スポンジケーキやフルーツ、クリームを層状に重ね入れて作るイギリスのデザートです。



## お箸のマナーについて

食事の時につついちゃってしまっていないかもう一度再確認しましょう。イラストと一緒にご紹介します。



#### よせ箸

器を箸で引き寄せたり移動させること。  
お茶碗を持つ、手を添える等するように伝えています。

#### 刺し箸

料理に箸をつきさして食べること。  
箸で刺さず、つかんで食べるように伝えています。

#### かみ箸

箸先をかじること。

#### くわえ箸

箸をくわえること。

箸を噛んで箸先が壊れたり、くわえていて刺さったりすると危ないので、口にくわえないように伝えています。

# 11月予定献立表(3~5歳児)

日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1火	ごはん、ボークビーンズ、ブロッコリー こまつなごまマヨネーズあえ はくさいのスープ、フルーツカクテル	米、じゃがいも、砂糖 マヨネーズ ごま、油	豚肉、ゆで大豆 ちくわ、ベーコン わかめ	こまつな、たまねぎ、ホールトマト缶詰 ブロッコリー、にんじん、にんにく はくさい、もも缶、みかん缶、りんご	麦茶 国産どうぜりー せんべい	608kcal
2水	ご飯、カレイの煮つけ かぼちゃサラダ、かぶの浅漬け なめこの味噌汁、りんご	米 ざらめ、マヨネーズ	かれい、木綿豆腐 みそ	根生姜、かぼちゃ、きゅうり、えだまめ かぶ、赤パプリカ、黄パプリカ、なめこ ねぎ、りんご	牛乳 国産スイートポテパン	605Kcal
3木	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 <b>文化の日(祝日)</b> 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵					
4金	【お誕生会】 カレーピラフ、エビフライ キャベツの香り漬け、わかめスパ コーンスープ、みかん	米、スパゲティ、砂糖 カレー、小麦粉、パン粉 オリーブ油、マヨネーズ	えび、豆乳、わかめ 鶏ひき肉、ベーコン たまご	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶 にんじん、アスパラガス、赤ピーマン ピーマン、きゅうり、しめじ、みかん	牛乳 国産コロコロパフェ	624kcal
5土	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ さつまいも煮、わかめスープ、バナナ	スパゲティ、油 ごま、さつまいも	ハム、わかめ ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ コーン缶、ピーマン、たまねぎ、バナナ	麦茶 国産りんごゼリー せんべい	535kcal
7月	ごはん、五目納豆、かぼちゃの甘煮 さばの塩焼き、だいこんの味噌汁 りんご	米、しらたき、片栗粉 ごま油	さば、挽きわり納豆 豚ひき肉、みそ 油揚げ、ひじき	かぼちゃ、だいこん、にんじん ほうれんそう、ねぎ、ごぼう さやえんどう、しょうが、りんご	牛乳 国産ごらごらチヂミ	603Kcal
8火	ご飯、ヒレカツ、アスパラとわかめのお浸し ブロッコリー、ミネストローネ、パイナップル	米 小麦粉、パン粉、油	豚肉、ベーコン たまご、わかめ	根生姜、たまねぎ、コーン缶、アスパラ 赤パプリカ、にんじん、ブロッコリー トマト、パイナップル	ジョア クリームパン	541kcal
9水	ご飯、豆腐入り卵焼きの中華あんかけ トマト、こまつなとコーンソテー オクラスープ、オレンジ	米、砂糖、春雨 片栗粉、ごま油	たまご、木綿豆腐 豚ひき肉、ベーコン	にら、根生姜、もやし、にんじん、オクラ はくさい、こまつな、トマト コーン缶、オレンジ	牛乳 国産じゃが芋餅	576kcal
10木	中華丼、きゅうりのゆかりあえ バイクドポテト、はるさめスープ、バナナ	米、じゃがいも はるさめ、ごま油 片栗粉、砂糖	鶏肉、わかめ あおのり	はくさい、きゅうり、だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、だれのこ、にんにく 干しいだけ、黒きくらげ、しょうが バナナ	麦茶 国産フルーツヨーグルト	593kcal
11金	ご飯、さけのつけ焼き、なす炒め ほうれんそうとえのき和え 厚揚げの味噌汁、りんご	米、油、砂糖	さけ、鶏肉、豚肉 厚揚げ、みそ	なす、たまねぎ、ピーマン、根生姜 だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ えのき、りんご	牛乳 国産黒ゴマチーズ スティックケーキ	613Kcal
12土	けんちんうどん、さつまいもの甘煮 こまつなとコーンのごま和え、バナナ	うどん、ごま 砂糖、さつまいも ごま油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、バナナ	牛乳 国産菜飯おにぎり	483Kcal
14月	豚肉のあまから丼、トマト こまつなとコーンのごま和え はくさいのすまし汁、なし	米、片栗粉、ごま 砂糖、ごま油	豚肉、木綿豆腐 みそ、油揚げ	こまつな、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ えのきだけ、にんじん、コーン缶 さやいんげん、トマト、なし	牛乳 ジャムサンド	592Kcal
15火	わかめ御飯、ししゃものごま衣焼き スイートポテトサラダ、がんも煮 根菜のみそ汁、オレンジ	米、さつまいも、油 マヨネーズ、米粉 ごま油、ごま	ししゃも、鶏もも肉 わかめ、がんも	だいこん、にんじん、コーン缶、きゅうり ねぎ、ごぼう、オレンジ	牛乳 国産芋ようかん	605Kcal
16水	バターロール、豚ヒシのごまソースからめ キャベツの塩あえ、トマト さつまいものコーンスープ、パイナップル	バターロール さつまいも	豆乳、豚肉	キャベツ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが トマト、パイナップル	牛乳 国産クッキー	613Kcal
17木	カレーライス、キャベツのツナサラダ ブロッコリー、たまごスープ、バナナ	米、じゃがいも	豚肉、卵 ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、干しぶどう さやえんどう、ブロッコリー、きゅうり バナナ	牛乳 国産ビザトースト	594kcal
18金	ごはん、さけフライ、コールスローサラダ かぼちゃの煮物、豆腐みそ汁、りんご	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖	さけ、木綿豆腐 みそ、卵	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ えのきだけ、にんじん、干しぶどう、りんご	牛乳 国産きんぴらポテト餅	578kcal
19土	焼きそば、ブロッコリー はくさいの昆布あえ、わかめスープ オレンジ	焼きそばめん、油	豚肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、ピーマン ブロッコリー、ねぎ、オレンジ	牛乳 国産おかかおにぎり	608kcal
21月	ご飯、さばの味噌煮、おから炒り もやしとにんじんあえ、けんちん汁、かき	米、しらたき 片栗粉	さば、鶏挽き肉 おから、のり	にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ だいこんもやし、コーン缶、はくさい えのき、かき	牛乳 国産ホットドッグ	584kcal
22火	ご飯、カレー豆腐、だいこんサラダ ブロッコリー、キャベツの味噌汁 バナナ	米、油、片栗粉、ごま ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐、みそ	干しいだけ、だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ ブロッコリー、バナナ	牛乳 国産にんじんもち	606kcal
23水	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 <b>勤労感謝の日</b> 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵					
24木	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き だいこんの酢の物、がんもの煮物 豆乳コーン鍋、パイナップル	米、米粉、油、砂糖	絹ごし豆腐、豆乳 鶏肉、がんも	キャベツ、にんじん、だいこん、しょうが 赤パプリカ、えのきだけ、黄パプリカ たまねぎ、きゅうり、クリームコーン缶 マーマレード、パイナップル	牛乳 国産かぼちゃの マフィン	592kcal
25金	🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱 <b>お弁当の日</b> 🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱					
26土	かしわうどん、ブロッコリー はくさいの昆布和え、オレンジ	うどん、片栗粉	鶏肉 こんぶ	たまねぎ、キャベツ、はくさい にんじん、ブロッコリー、ねぎ えのきだけ、オレンジ	牛乳 国産わかめおにぎり	592Kcal
28月	【減塩メニューの日】 ご飯、肉じゃがカレー味、しらすサラダ トマト、大豆となすのみそ汁、パイナップル	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖	豚肉、ゆで大豆 みそ、しらす干し 油揚げ	たまねぎ、キャベツ、なす、トマト チンゲンサイ、にんじん、ねぎ さやえんどう、パイナップル	牛乳 国産お好み焼き	589kcal
29火	【世界の料理の日】 バターロール、スコッチエッグ コロネーションチキンサラダ、ブロッコリー スコッチブロス、オレンジ	バターロール、パン粉 油、砂糖 じゃがいも	豆乳、豚挽き肉 たまご、鶏ささみ ベーコン、ひよこ豆	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん えのきだけ、ほうれんそう、ブロッコリー オレンジ	牛乳 国産トライフル	615Kcal
30水	ごはん、豚肉の香味焼き、トマト じゃがいも千切り炒め、豆腐の味噌汁 りんご	米、油、じゃがいも	豚肉、油揚げ、ベーコン たまご、わかめ	はくさい、にんじん、ねぎ、えのきだけ トマト、しょうが、にんにく、ピーマン りんご	牛乳 国産コーンマヨパン	587kcal