11月給食だより

令和5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。

子どもに合った箸を

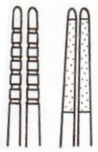
手に合った長さのお箸を選ぶことはとても大切です。手に合っていないと間違ったお箸の持ち方になったり、料理を上手に口に運ぶことができません。そこで子どもの手に合うお箸について紹介します。

≪適した長さ≫

子どもの手の大きさより、２～３㎝くらい長い箸が子どもにとって使いやすいと言われています。

≪適した形や材質≫

丸い箸は、挟んだものが滑りやすいため、四角い形のほうが使いやすく、おすすめです。また、天然素材（木や竹）でできたものが良いでしょう。



※箸の先に刻みやざらざらした部分があれば滑りにくく、使いやすいです。

園でも4種類の長さのお箸を用意し各クラスごと適した長さのものを使用しています。
うさぎ組：１３ｃｍ（（満３歳～）、ぱんだ組：１４ｃｍ、きりん組：１５ｃｍ
ぞう組：１６ｃｍのお箸を使用しています。

ご当地メニュー　島根

11月21(火)です

今月のご当地メニューは「島根県」です。
舞茸ご飯、焼きサバ、れんこんのきんぴら、ブロッコリー、のっぺい汁、みかんのメニューです。

舞茸ご飯

舞茸は島根県飯南町の特産品です。家庭では野菜と一緒に炊き込みご飯にするとのことです。

焼きサバ

島根県の雲南地方は焼きサバが名物です。１本丸ごと串にさして焼くのが特徴ですが、園では

ヤーコンとれんこんの金平

島根県の佐田地域で生産されています。漬物や炒め物などにして食べられているようです。

のっぺい汁

根菜類、しいたけ、鶏肉・豚肉と豆腐などを醤油とだし汁で煮込んだ汁もので島根県津和野地方から全国各地へ伝わったといわれています。

月	都道府県
5月	北海道
6月	埼玉
7月	鹿児島
8月	京都
9月	宮城
10月	富山
11月	島根
12月	長野
1月	熊本
2月	愛媛
3月	岩手

11月予定献立表(3～5歳児)

日付	献立名	材料名 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	おやつ	栄養価
1 水	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、オレンジ	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 オレンジ	牛乳 国ニラのチヂミ	576kcal
2 木	【カミカミメニュー】 ご飯、たらの煮つけ、カミカミ根菜サラダ きゅうりのパクパクづけ 厚揚げときのこの味噌汁、バナナ	米 ざらめ、マヨネーズ	たら、厚揚げ みそ	根生姜、きゅうり、切り干し大根、れんこん にんじん、えだまめ、ねぎ、しめじ、バナナ	牛乳 スティックパン	605Kcal
3 金	文化の日（祝日）					
4 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、りんご	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、りんご	牛乳 ドーナツ	608kcal
6 月	ごはん、鶏肉のみぞれ煮、、五目納豆 かぼちゃの甘煮、油揚げの味噌汁 オレンジ	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、たまねぎ ほうれんそう、ねぎ、ごぼう さやえんどう、しょうが、オレンジ	牛乳 国芋ようかん	592Kcal
7 火	ご飯、豆腐入り卵焼きの中華あんかけ がんも煮、こまつなとコーンソテー オクラスープ、バナナ	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 がんも	にら、根生姜、もやし、にんじん、オクラ はくさい、こまつな、コーン缶、バナナ	牛乳 国ホットドッグ	603Kcal
8 水	【お誕生会】 ケチャップライス、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 油、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 国コロコロパフェ	624kcal
9 木	ごはん、松風焼き、にんじんの甘煮 こまつなとツナ和え、はくさいのすまし汁 ゴールドキウイ	米、片栗粉、油	鶏ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶、みそ	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ ゴールドキウイ	牛乳 国スイートポテトパン	576kcal
10 金	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、えのきたけ、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 国マドレーヌ	605Kcal
11 土	焼きそば、ブロッコリー 野菜のナムル、わかめスープ バナナ	焼きそばめん、油	豚肉 わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、コーン缶、ピーマン ブロッコリー、ねぎ、バナナ	牛乳 クッキー	482Kcal
13 月	ごはん、豆腐のぼんぼこあげ、トマト きゅうりの酢の物、だいこんの味噌汁 なし	米、パン粉、油 砂糖、ごま、麩	木綿豆腐、たまご 鶏ひき肉、ひじき わかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、コーン缶、だいこん トマト、赤パプリカ、なし	牛乳 国黒ゴマ スティックケーキ	613Kcal
14 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	干ししいたけ、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 クリームパン	606kcal
15 水	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	麦茶 マスカットゼリー せんべい	605Kcal
16 木	バターロール、豚ヒレのごまソース 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 国たこやき風 おにぎり	613Kcal
17 金	ハヤシライス、コールスローサラダ ブロッコリー、はくさいスープ、バナナ	米、油、米粉	豚肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レーズン はくさい、ブロッコリー、バナナ	牛乳 国お芋のぐるぐるパイ	594kcal
18 土	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ こふきいも、わかめスープ、オレンジ	スパゲティ、油 ごま、じゃがいも	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、オレンジ	牛乳 スティックパン	592Kcal
20 月	中華丼、きゅうりのゆかりあえ えだまめ、はるさめスープ、かき	米 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、、えだまめ ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しめじ にんにく、黒きくらげ、しょうが、かき	麦茶 国フルーツヨーグルト	593kcal
21 火	【ご当地メニューの日】 まいたけご飯、焼きサバ、ブロッコリー ヤーコンとレンコンの金平、のっぺい汁 みかん	米、米粉、油 ごま	さば、みそ 鶏肉、油揚げ	ピーマン、ヤーコン、にんじん、ねぎ ごぼう、れんこん、だいこん、にんにく ブロッコリー、根生姜、みかん	牛乳 国クッキー	584kcal
22 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 バナナ	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、えのきたけ トマト、しょうが、にんにく、ピーマン バナナ	牛乳 国ピザトースト	587kcal
23 木	勤労感謝の日					
24 金	お弁当の日				麦茶 ぶどうゼリー せんべい	284kcal
25 土	かしわうどん、がんも煮 はくさいの昆布和え、バナナ	うどん、片栗粉	鶏肉、がんも 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 えのきたけ、バナナ	牛乳 ワッフル	535kcal
27 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 オレンジ	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、オレンジ	牛乳 ジャムサンド	541kcal
28 火	【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 国お好み焼き	589kcal
29 水	ご飯、かじきの煮つけ、五目納豆 ピーマン炒め、はくさいの味噌汁 デコポン	米、米粉、油 ごま	かじき、豚ひき肉 ひきわり納豆、みそ ちくわ、ひじき	もやし、ピーマン、にんじん、コーン缶 ほうれんそう、はくさい、ねぎ にんにく、根生姜、デコポン	牛乳 国おからマフィン	592kcal
30 木	ひじきごはん、豆腐のコーンみそ焼き もやしのごま酢和え、トマト こまつなのすまし汁、りんご	米、油、砂糖 ごま	木綿豆腐、豚挽き肉 みそ	トマト、こまつな、たまねぎ、もやし えのきたけ、クリームコーン缶、にんじん りんご	牛乳 国きんぴらポテト餅	578kcal