11月給食だより

令和6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、きのこ類、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

絵本給食の日

11月22(金)です

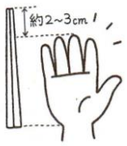
今月は「うどんのうーやん」にでてくる
うどんをいただきます。人手の足りないうどん屋さん
うどんのうーやんが自分で配達に出かけるお話です。
絵本を読んだ後に、うどんは何からできているの？
こどもえんのうどんにはどんな具材が入っているかな？
などを想像しながら絵本給食を楽しみます。

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≫

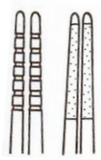
子どもの手の大きさより、2～3㎝くらい長い箸が子どもにとって使いやすいと言われています。



≪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。



11月予定献立表(1～2歳児)

日付	午前のおやつ	献立名	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
1 金	牛乳 ウエハース	【カミカミメニュー】 ご飯、たらのからあげ、カミカミ根菜サラダ きゅうりのパクパクづけ、きのこの味噌汁 オレンジ	米、片栗粉、油 ざらめ、マヨネーズ	たら、厚揚げ みそ、ひじき	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、オレンジ	麦茶 マスカットゼリー ビスケット	503kca
2 土	麦茶 ヨーグルト	焼きそば、こふきいも 野菜のナムル、わかめスープ バナナ	焼きそばめん、油 じゃがいも	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 ねぎ、バナナ	牛乳 クッキー	504kca
4 月	文化の日(祝日)						
5 火	牛乳 お子様せんべい	お弁当の日				麦茶 りんごゼリー	262Kcal
6 水	牛乳 ビスケット	【お誕生会】 ケチャップライス、さけフライ キャベツの香り漬け、わかめスパ コーンスープ、りんご	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	たら、豆乳、わかめ 鶏ひき肉、㋐ベーコン	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、りんご	牛乳 国コロコロパフェ	530cal
7 木	牛乳 お子様せんべい	ご飯、豆腐入り卵焼きの中華あんかけ トマト、ブロッコリーとコーンソテー 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	にら、根生姜、もやし、にんじん、オクラ たまねぎ、コーン缶、トマト ブロッコリー、バナナ	牛乳 国ホットドッグ	505kca
8 金	牛乳 ウエハース	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 もも缶	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、もも缶	牛乳 国チュロス	508kca
9 土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、がんも煮 はくさいの昆布和え、りんご	うどん、片栗粉	鶏肉、がんも こんぶ	だいこん、キャベツ、はくさい にんじん、ねぎ、えのきたけ、りんご	牛乳 ワッフル	491kca
11 月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、さけの味噌煮、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	さけ、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	501kca
12 火	牛乳 ビスケット	バターロール、豚ヒレのごまソース キャベツの塩あえ、ブロッコリー コーンスープ、バナナ	バターロール 油、片栗粉	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 ブロッコリー、バナナ	牛乳 国たこやき風 おにぎり	531kca
13 水	牛乳 お子様せんべい	ご飯、カレー豆腐、だいこんサラダ フライドおさつ、キャベツの味噌汁 りんご	米、油、片栗粉、ごま ごま油、さつまいも	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、りんご	麦茶 マスカットゼリー ビスケット	496kca
14 木	牛乳 ウエハース	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	鶏肉、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	480kca
15 金	牛乳 お子様せんべい	わかめ御飯、さけのごま衣焼き スイートポテトサラダ、がんも煮 根菜のみそ汁、バナナ	米、さつまいも、油 マヨネーズ、米粉 ごま油、ごま	さけ、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、バナナ	牛乳 国黒ゴマ スティックケーキ	489kca
16 土	麦茶 ヨーグルト	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	490kca
18 月	牛乳 お子様せんべい	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、りんご	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、りんご	牛乳 国肉まん	510kca
19 火	牛乳 ビスケット	ごはん、豆腐のほんぽこあげ、トマト きゅうりの酢の物、だいこんの味噌汁 バナナ	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、バナナ	牛乳 ジャムサンド	503kca
20 水	牛乳 ウエハース	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 もも缶	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 もも缶	牛乳 国ピザトースト	512kca
21 木	牛乳 お子様せんべい	まいたけご飯、焼きさけ、ブロッコリー ごもく金平、油揚げのみそ汁 みかん	米、米粉、油 ごま	さけ、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 国キャベツのチヂミ	519kca
22 金	牛乳 ビスケット	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 国焼きおにぎり	487kca
23 土	勤労感謝の日						
25 月	牛乳 ウエハース	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	546Kcal
26 火	牛乳 お子様せんべい	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 豆乳鍋、バナナ	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、バナナ	牛乳 国マドレーヌ	501Kcal
27 水	牛乳 ウエハース	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 ねぎ、オレンジ	牛乳 国クッキー	486kca
28 木	牛乳 ビスケット	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 りんご	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、りんご	牛乳 国お芋のぐるぐるパイ	498Kcal
29 金	牛乳 お子様せんべい	ご飯、肉じゃが、しらすサラダ トマト、大豆となすのみそ汁、オレンジ	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、オレンジ	牛乳 国お好み焼き	507Kcal
30 土	麦茶 ヨーグルト	とん汁うどん、ブロッコリー こまつなとコーンのごま和え、オレンジ	うどん、ごま 砂糖、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、ブロッコリー オレンジ	牛乳 ドーナツ	478Kcal