

# 11がつのこんだて

令和5年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	13	厚揚げ入り酢豚 中華スープ	おにぎり	豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ ケチャップ 酢	切り干し ごはん (塩昆布 人参) ごま油	菓子 牛乳 小魚	月	6	すき焼き風煮 切り干し大根のごまネーズ	おにぎり	牛肉 白菜 人参 玉ねぎ しらたき 麩 焼き豆腐 しょう油 切干大根 きゅうり ハム キャベツ マヨネーズ ごま	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
	27	くだもの	ごはん	たまご ベーコン 玉ねぎ きくらげ マロニー ニラ ガラスープ				20	くだもの	ごはん			
火	14	高野豆腐の卵とじ 白和え	おにぎり	高野豆腐 鶏挽肉 たまご 干ししいたけ ごぼう いんげん さつま	サンドイッチ (食パン 牛乳 たまご) コーンスターチ 砂糖	牛乳	火	7	肉だんごと根菜のトマトスープ スパゲティサラダ	おにぎり	鶏挽肉 玉ねぎ 人参 パン粉 大根 ごぼう じゃがいも れんこん トマト 缶 ケチャップ コンソメ スパゲティ ハム キャベツ マヨネーズ	菓子 牛乳	菓子 牛乳
	28	くだもの	ごはん	いも ほうれん草 豆腐 コーン缶 すりごま みそ				21	くだもの	ごはん			カレーピラフ (ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン缶 カレー粉)
水	1	カレーうどん さきいかサラダ	おにぎり	うどん 豚肉 玉ねぎ かまぼこ 油揚げ ねぎ かつお節 カレール	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ	水	8	けんちん汁 鶏レバーのケチャップ煮 ポテトサラダ	おにぎり	鶏肉 豆腐 大根 人参 ごぼう しい たけ こんにゃく さといも 鶏レバー ケチャップ じゃがいも きゅうり ハ ム コーン缶 マヨネーズ	パン 牛乳	おにぎり 牛乳
	15 29	くだもの	ごはん	ウ 白菜 ハム セロリ さきいか オリーブオイル				22	くだもの	ごはん			
木	2	揚げたこ焼き はるさめサラダ	おにぎり	ゆでたこ キャベツ 干しエビ 紅 しょうが 小麦粉 白玉粉 油 ソ	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ	木	9	さかなのたつた揚げ ちくわかめサラダ みそ汁	おにぎり	魚 しょう油 土しょうが 片栗粉 油 ちくわ キャベツ きゅうり カットわ かめ マヨネーズ 麩 油揚げ 玉ねぎ みそ ねぎ じゃこ	園でできたさつまいもで クッキング (生クリーム チョコスプレー)	
	16 30	みそ汁 くだもの	ごはん	ース マロニー キャベツ きゅう り かにかまぼこ マヨネーズ				10	くだもの	ごはん			
金	17	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ちくわ ルウ 白菜 青菜 ひじき ごま かつ お節	ココアゼリー (ミルクココア 牛乳) 砂糖 ゼラチン	牛乳	金	10	シーフードカレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	むきエビ ホタテ ツナ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ 福神漬 ケバ ツ きゅうり ドレッシング	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
土	4 18	パン 牛乳					土	11 25	パン 牛乳				
金	24	たんじょう会	鶏ごぼうごはん さつまいもサラダ	ケチャップウインナー すまし汁 くだもの			金	24	鶏肉 ごぼう 人参 油揚げ しょう油 ごま油 こめ ウインナー ケチャップ ソース さつまいも きゅうり ハム チーズ マヨネーズ 花麩 豆腐 かまぼこ みつ葉 かつお節			プリン 牛乳	

朝夕は一段と寒くなってきて、冬がそこまで来ているようです。  
これからの季節は風邪をひきやすくなります。規則正しい生活リズムで、  
十分な睡眠、バランスのとれた食事をしっかりとって病気に負けない身体をつくりましょう。  
この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で免疫力をアップさせましょう。  
また、こまめな手洗いうがいも必ず!!

### 免疫力を高める食事

免疫力とは、細胞やウイルスなどから体を、守ってくれる力のことです。免疫力が高いと  
感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということはなく  
栄養バランスの良い食事をすることが大切です。

#### ◎たんぱく質

(肉・魚・たまご・大豆製品など)  
免疫細胞を活性化させる働きがあります。

#### ◎ビタミン類

(野菜・果物・ナッツ類など)  
ビタミンA、C、E は抗酸化作用という免疫の  
低下を予防する働きがあります。

寒い日には野菜のたっぷり入った  
鍋などいかがですか?  
身体があたたまります(#^\_^#)



### 11月24日 和食の日

11 (いい) 2 (日本) 4 (食) のごろ合わせから。  
日本の食文化を見直して「和食」の保護・継承の大切さを伝える日です。  
和食の調理には「煮る」「焼く」「蒸す」「ゆでる」「和える」「揚げる」など  
さまざまな方法があります。さらに季節の野菜や魚介類、海藻など食材も豊富。  
食材と調理法の組み合わせで一年中バラエティーに富んだ食事が作れます。



また和食の特徴は、かつお節・煮干しなどから  
「だし」をとり、うま味を最大限にひきだすこと。  
だしのうま味で素材そのものおいしさが  
いきます。  
子どもたちにも「だし」のきいた食事で正しい  
味覚を覚えてほしいですね。

乳児クラスの午前のおやつは菓子牛乳です  
今月のお茶は「番茶」です

### 食の豆知識 千歳飴



七五三は、子どもが3歳、5歳、7歳になった成長を氏神様や  
ご先祖様に報告・感謝・祈願をする奉告祭です。  
七五三に欠かせないのが「千歳飴」。千歳は「千年」「長い年月」という  
意味があり、細長い見た目から長寿の願いが込められています。  
昔は子どもの生存率が低かったため「元気に育ってほしい」という  
親の願いが込められました。千歳飴の歴史は江戸時代まで  
さかのぼり当時は貴重なお砂糖を使った事から  
お祝いの時のみ食べられました。

### きょうは何の日?? 11月7日

ウスターソースのおいしさや良さをアピールし、  
料理にかけるだけでなく、焼く・煮る・隠し味など  
様々な使い方を普及させることを目的に日本ソース工業会が  
制定した日です。日本ソース工業会が任意団体として  
設立されたのが1947年11月7日であったこと、  
ウスターソースのエネルギー量が100gあたり117kcalであることから  
この日が選ばれました。

