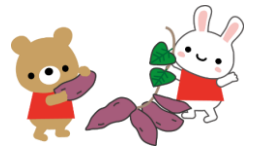




2025ねん11がつ きゅうしょくだより



げつ		か		すい		もく		きん		ど											
寒い日には、根菜類(ごぼう・れんこん・大根・人参など)やりんごなどの季節の食材、発酵食品などのからだをあたためる食べものを意識してとり入れ、寒さに負けないからだづくりをしていきましょう！ 朝食に、おみそ汁などの発酵食品を含むメニューをとり入れるだけでも、免疫力を高める働きがあると いわれています。					和食を見なおそう！ 和食はごはんを中心に、汁物・主菜・副菜を組み合わせた、栄養バランスのとれた食事です。油を控えめにし、だしのうま味をいかすことで、素材そのものの味を楽しむことができます。 近年、食の欧米化や忙しい生活の中で、パンや麺類などの単品食になりがちですが、和食は日本の四季や風土に合った、昔ながらのころとからだを整える食です。子どもたちが、食べることの楽しさや日本の食文化のすばらしさに気づききっかけになれば嬉しいです。					いい にほんしよく 11月24日は 「和食の日」		1 みはとのさつまいも みはと畑でさつまいもがとれました！ みはとさつまいもをつかったメニューには★マークをつけました。 なんかいいかな？									
3		4		③		5		③		6		①③		7		①③⑤		8			
ぶんかのひ 		くだもの わふうサラダ ★みはとさつまいもととりにくのさつぱりに  もちむぎいりわかめごはん		さつまいもスティックはくさいのおひたし  さけのとうにゅうみそつけやきたぬきじる  ごはん		ぶどうのミニゼリー ゆでブロッコリー  チキンなんぼんてづくりタルタルソースだいこんのみそしる  ごはん		くだもの ブロッコリーとじゃがいものツナサラダ  ちゃんぽんめん		☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください											
10		①②③		11		③		12		③		13		③⑤		14		①②③		15	
くだもの ★みはとさつまいもとチーズのサラダ とりとだいこんのもの  もちむぎいりゆかりごはん		もちつき りんごのミニゼリー あらめのいために  あげだしこもどうふすましじる  おもち		くだもの もやしのあまずあえ  さけのてりやき ★みはとさつまいもとぶたにくのごまみそしる  ごはん		てづくりこめこのカップケーキ  もやしのナムル ちゅうかはん  しぜんさいばいのごはん(こだいまいいり)		くだもの きゃべつとりんごのサラダ チキンカレー  ナン 		～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた伝統的な調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。											
17		①③		18		③		19		③		20		②③		21		③		22	
くだもの はるさめサラダ すきやきふう  ごはん		てづくりみかんゼリー もやしのすじょうゆ  さばのしおやき きんぴらふうみそしる  ごはん		ミニフィッシュ  じゃがいもととりにくのあげにきのこのみそしる  ごはん		ピピピチーズ たまねぎのソテー  ぶたにくのしょうがやき ごぼうのみそしる  ごはん		くだもの ツナサラダ いちごジャム ポークビーンズ  しょくパン 		ふきよせごはん(25日) 「ふきよせ」とは、秋のおわりに北風でおちばや木の実がふきよせられている様子をあらわした日本料理の言葉です。 さつまいも、栗、ごぼう、しめじなど秋の食材でふきよせを表現しました。											
24		25		①③		26		③		27		③		28		③		さつまいもで腸活を 秋の味覚・さつまいもには、腸を元気にする食物繊維がたっぷり。更に「ヤラピン」という成分が、腸のぜん動運動を助けてくれます。皮のまま調理すると栄養もまるごと。旬の甘みを味わいながら、からだの中から整えてい			
ふりかえきゅうじつ 		たんじょうかい おたのしみおやつ くだもの まめマカロニツナサラダ いもに  ★みはとさつまいもとあきのふきよせごはん		ミニフィッシュ やさいのおかかあえ  とりにくとこんさいのうどん		くだもの しろみざかなのあまずあんかけはくさいのみそしる  ごはん		さつまいもチップス ねぎみそ  こもどうふ たらじる  ごはん													

毎日の食卓に『まごわやさしいこ』をとり入れましょう！

古くから日本人が大切にしてきた食材で、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながってきました。わたしたちのからだは食べたものつくられます。お子さまの大切な成長期、表示を見て選ぶなど安全な食べもので大きく成長することを願っています。

ま

まめ類



ご

ナッツ類



わ

わかめなどの海藻類



や

旬のやさい



さ

さかな、魚介類



し

きのこ類



い

いも類



こ

こうじなどの発酵食品、こめ類



◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	556	20	18	253	2.3	230	0.28	0.44	20	4	1.8

8大アレルゲンを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん