



# 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。	か	すい	もく	和食を見なおす！ 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くきっかけになれば嬉しいです。	1 11月24日は「和食の日」
3  ぶんかのひ	4  くだもの わふうサラダ ★みはとさつまいもと とりにくのさっぱりに もちむぎいり わかめごはん	③  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	5  ぶどうのミニゼリー ゆでブロッコリー チキンなんばん てづくりタルタルソース だいこんのみそしる ごはん	6  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	8 ☆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  くだもの ★みはとさつまいもと チーズのサラダ とりとだいこんのにもの もちむぎいり ゆかりごはん	11  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 すましーる おもち	12  もやしのあますあえ 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	13  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)	14  くだもの きやべつとりんごの サラダ チキンカレー ナン	15 ～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  はるさめサラダ すきやきふうに ごはん	18  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 きんひらふうみそしる ごはん	19  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	20  ピピピチーズ たまねぎのソテー <sup>トマト</sup> ぶたにくのしょうがやき ごぼうのみそしる ごはん	21  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	22 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  ふりかえきゅうじつ	25  たんじょうかい おたのしみおや 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	26  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 ごはん	27  くだもの しろみざかなの あますあんかけ はくさいのみそしる ごはん	28  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	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 きましょう!

## 毎日の食卓に『まごわやさしいこ』を取り入れましょう！

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



ご



わ



や

旬  
わかめなどの  
や  
さい

さ

さかな、  
魚介類

し

しない  
などの  
こ

い

いも類



◆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