給食だより

令和８年１１月
五十川保育園

朝夕は、ひときわ冷え込む季節となりました。寒さも日に日に増すこれからは、風邪をひきやすくなってきます。「風邪は万病のもと」と言われる様に、他の病気にもなりやすいので十分な注意が必要です。風邪に負けない身体を作るには、旬の野菜をバランス良く食べる事が大切です。
旬の野菜と言えば、「大根・ごぼう・里芋・人参・ねぎ・かぶ・白菜・蓮根」などで、身体を温めてくれる食品ばかりです。風邪に負けない様、積極的に摂取しましょう。

七五三のお祝い

11 月 15 日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は５歳（３歳で祝うことも）、女の子は３歳と７歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。
また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



寒暖の差に注意



季節の変わり目は朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。栄養バランスの整った食事と睡眠を充分にとって、体調管理を心がけましょう。また朝晩寒いからと厚着せず、気温に合わせて着脱しやすい服装で過ごしましょう。

勤労感謝の日に新米を

11 月 23 日の勤労感謝の日は、もともとは新米などの農作物の収穫を祝う宮中行事・新嘗祭（にいなめさい）がおこなわれている日。現在は労働をねぎらう日となりました。新米をはじめとした秋の味覚の献立で、日頃の勤労に感謝しましょう。



おやつの選び方

子どもは 3 食だけではエネルギーと栄養素を充分にとることがむずかしいため、補食としておやつが必要です。あくまで食事を補うものなので、おにぎりや蒸しいもなどが適しています。市販のお菓子を選ぶときは、糖分や塩分・油分・添加物に注意しましょう。

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

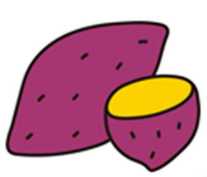
- 背すじをまっすぐ伸ばす。
- テーブルにひじをつけない。
- お茶碗やお椀は手に持つ。
- 両足を床につける。
- テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



旬の食材

さつまいも

秋の味覚の代表ともいえ、じっくりと時間をかけて加熱すると、より甘みが引き立ちます。ホクホクした食感の「紅あずま」や「鳴門金時」、しっとりとした食感の「安納いも」や「シルクスイート」と、様々な品種があります。



11月 献立表

日付	曜日	10時おやつ 本園	10時おやつ 分園 キッズルーム	昼食 本園・分園 キッズルーム	昼食（離乳食）		3時おやつ 本園・分園 キッズルーム	延長おやつ 本園	延長おやつ 分園
2日 16日	（月）	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 野菜スナック	麦ごはん 煮魚 ゆでいんげん さつま芋と蓮根の 豆乳味噌汁	初期 中期 後期	白身魚・さつま芋・人参 おかゆ・人参スティック 魚と野菜の和え物 さつま芋の味噌汁	スキムミルク 焼き芋	牛乳 カリポテスナック	牛乳 野菜かりんとう
17日 30日	（火） （月）	牛乳 桃缶	牛乳 17日 キウイフルーツ 30日 えびせんべい	麦ごはん だぶ ほうれん草とツナの 和え物	初期 中期 後期	人参・ほうれん草 おかゆ・人参スティック・清汁 ：里芋の煮物 ：里芋のコロッケ風	牛乳 おからスコーン	牛乳 まぁるいクラッカー	牛乳 クラッカー
4日 18日	（水）	牛乳 ウエハース	牛乳 4日ウエハース 18日桃缶	キャロットごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 切干し大根の味噌汁	初期 中期 後期	しらす・人参・豆腐 おかゆ・人参スティック しらすと野菜の煮物 豆腐の味噌汁	スキムミルク チーズ入り ホットケーキ	牛乳 ねじりん棒	牛乳 ひこうさビスケット
5日 19日	（木）	牛乳 サクサクスナック	牛乳 5日芙字ビスケット 19日ウエハース	麦ごはん タンドリーチキン ゆでブロッコリー キャロットスープ	初期 中期 後期	玉葱・人参 おかゆ・人参スティック ブロッコリーのくたくた煮 キャロットスープ	スキムミルク きな粉棒	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー
6日 20日	（金）	牛乳 パイン缶	牛乳 サクサクスナック	麦ごはん 清汁 魚のもみじ焼き 蓮根の甘辛炒め	初期 中期 後期	白身魚・人参 おかゆ・人参スティック 魚の彩り煮 野菜の清汁	豆乳ココア 米粉蒸しパン	牛乳 源氏パイ	牛乳 源氏パイ
7日 21日	（土）	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	肉うどん バナナ りんごジュース	初期 中期 後期	玉ねぎ・人参・バナナ 二色うどん バナナ	牛乳 クラッカー		
9日	（月）	牛乳 バナナ	牛乳 ふわふわチップ	麦ごはん 魚のかば焼き風 サラダ菜 ミネストローネスープ	初期 中期 後期	白身魚・じゃが芋・トマト おかゆ・人参スティック 魚と野菜のうま煮 トマトスープ	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳 全粒粉クラッカー	牛乳 ミレービスケット
10日 24日	（火）	牛乳 パフスナック	牛乳 10日バナナ 24日ミルク スティック	麦ごはん がめ煮 清汁	初期 中期 後期	大根・人参 おかゆ・人参スティック 里芋の煮物 清汁	スキムミルク 中華蒸しパン	牛乳 丸ボーロ	牛乳 丸ボーロ
11日 25日	（水）	牛乳 桃缶	牛乳 パフスナック	麦ごはん 魚の天火焼き レタス 大豆のカレースープ	初期 中期 後期	白身魚・トマト・人参 おかゆ・人参スティック 白身魚のトマト煮 オニオンスープ	スキムミルク みかん 畑のクラッカー	牛乳 きな粉ウエハース	牛乳 ウエハース
12日 26日	（木）	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 12日桃缶 26日 キウイフルーツ	麦ごはん 厚揚げとチンゲン菜の 炒め煮 白菜の味噌汁	初期 中期 後期	白菜・人参 おかゆ・人参スティック チンゲン菜の煮物 白菜の味噌汁	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 ひじきあられ	牛乳 ひじきあられ
13日 27日	（金）	牛乳 チーズ	牛乳 13日 キウイフルーツ 27日桃缶	ロールパン ポトフ カリフラワーと ブロッコリーのサラダ	初期 中期 後期	じゃが芋・人参・かぶ おかゆ・人参スティック・野菜スープ ：かぶの煮物 ：野菜のおやき	豆乳 こぎつねごはん	牛乳 小魚せんべい	牛乳 野菜スティック
14日 28日	（土）	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	シーフードスパゲティ バナナ ぶどうジュース	初期 中期 後期	玉葱・人参・バナナ 野菜うどん バナナ	牛乳 ミレービスケット		

【行事】24日（火）★誕生会メニュー★　　＊離乳食は、初期・中期・後期の全てにおかゆがつきます。
《昼食》わかめご飯・鶏のマーマレード焼き・マカロニとハムのサラダ・コーンスープ・一口ゼリー
《初期》おかゆ・玉ねぎ・人参《中期・後期》おかゆ・人参スティック・二色野菜のやわらか煮・コーンスープ
《３時のおやつ》スキムミルク・マドレーヌ
※分園・キッズの保護者の方へ　コドモンに載せている給食の写真の10時おやつは、本園のメニューになっています。ご了承ください。