



# 11月 こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	きん	とりにくのゆずみそやき はくさいとりんごのサラダ しゅんぎくとかぼちゃのみそしる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
5	か	すきやきふうに カップエッグ ふのみそしる かき	むぎちや おかし	M おかし
6	すい	さけのちゃんちゃんやき さつまいものしらあえ かぶとしめじのみそしる バナナ	ジュース おかし	M おかし
7	もく	パン チーズポテト はくさいのツナサラダ ブロッコリーのコンソメスープ オレンジ	むぎちや おかし	アイス
8	きん	ぶたにくのトマトチーズやき ほうれんそうのたまごとしめじ あさりのみそしる りんご	ジュース おかし	M おかし
11	げつ	ししゃものあおりのバターやき れんこんきんぴら なめこじる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
12	か	さといものそばろあんかけ チンゲンサイののりあえ たらのみそしる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
13	すい	ごもくうどん こまつなとちくわのあえもの かき	むぎちや おかし	フルーツ むぎちや クリームパン
14	もく	さけのポテトやき きりぼしだいこんのナムル さつまじる りんご	ジュース おかし	M おかし
15	きん	～しちごさんおいわいランチ～ オムライス エビフライ ポテト ゆでブロッコリー コンソメスープ あおりんごゼリー	むぎちや おかし	M おかし
18	げつ	さといもといかのにももの はくさいのおかかあえ ちゅうかみそスープ バナナ	むぎちや おかし	プリン
19	か	さつまじもとこのカレー はるさめサラダ クリームチーズあえ むぎちや	ジュース おかし	M おかし
20	すい	(3才以上児) てづくりおべんとうび テーマ「にんじん」 むぎちや (3才未満時) にんじんハンバーグ ほうれんそうのツナあえ えのきのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
21	もく	かじきのかわりあげりんごソースがけ うまっコリー のっぺいじる みかん	ジュース おかし	M おかし
22	きん	しょうゆラーメン かきとマカロニのサラダ バナナ	むぎちや おかし	M さつまじもと バターしょうゆ
25	げつ	パン れんこんいりチキンナゲット かぶとツナのサラダ コーンスープ かき	むぎちや おかし	M おかし
26	か	さばのみそマヨやき きのことぜんまいのにももの とりごぼうじる みかん	ジュース おかし	M おかし
27	すい	ごもくごはん いがぐりむし もやしとみずなのこぎつねあえ さわにわん りんごゼリー たんじょうしゃバースデーケーキ 	むぎちや おかし	M おかし
28	もく	かじきのピカタ ブロッコリーのちゅうかサラダ もずくスープ オレンジ	ジュース おかし	M じゃがいも ホイールむし
29	きん	ささみとだいこんのねぎしおいため ほうれんそうとチーズのなっとうあえ ならたまじる りんご	むぎちや おかし	M おかし

## ごはんをたべてげんきもりもり！！

お米は体や脳を動かすエネルギー源。たんぱく質・ビタミン・食物繊維など必要な栄養がたっぷり。おいしい新米を味わいましょう。

### 11月のお手伝い

今月は「米とぎ」のお手伝いになります。3才以上児さんに、2名ずつ米とぎのお手伝いを願っています。米を研いでもらいます。お家でも練習してみてくださいね。

### ご飯のお米は何種類？

現在登録されているご飯用のお米は、約320種類。「森のくまさん」「ピカツタ」など面白い名前のお米もたくさんあります。



「てづくりお弁当」が始まります！！  
3才以上児が対象です

毎月献立表で「テーマ」を提示しますので、テーマに沿ったおかずを1品入れてください。今月は人参です。くだものなどデザートがあると喜びますが、多すぎるとお弁当が食べられなくなりますので、加減して(バナナならば1/3程度)入れてください。

※2月・3月はゆり組・ちゅうりつ組  
もお弁当が始まりますのでご協力  
をお願いします。



“ヌルヌル”が消化を助ける！  
栄養いっぱいのおさといも

人里で取れることから「里芋」と呼ばれるようになったと言われていて、芋類の中でもカロリーが低く食物繊維が豊富で便通を改善させる効果もあります。



### ～おいしい絵本～

#### デリバリーぶた

加藤休ミ/作・絵 出版社借成社

どこへでも食べ物を届ける配達ぶた。海で取れた魚を食べる漁師さん「今日はやいたにくがたべたいな。ああこのひろいうみのうえでたべたいな。」とつぶやくと「デリバリーぶた！おまちどうさま～」焼きたての焼き鳥が、世界一の山頂で「あたたかいものがたべたいよ。」と登山家が口にする「デリバリーぶたおまちどうさま～」アツアツのラーメン。デリバリーぶたは自転車をこいでどこへでも…

### ～11月平均栄養量～

#### ★3才以上児(副食給食)★

エネルギー407kcal、たんぱく質2.2g、  
脂質16g、炭水化物44.0g食塩相当量1.7g

#### ★3才未満児(完全給食)★

エネルギー410kcal、たんぱく質18g、  
脂質13g、炭水化物35.3g食塩相当量1.5g



○の日はごはんいりません