



11月の献立表



令和7年度

ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	土	お菓子、牛乳	豚汁うどん(豚肉、あげ、白菜、里芋、にんじん、ごぼう、うどん) キャベツの和え物(キャベツ、にんじん、ほうれん草、とうもろこし、ごま) 果物	きなこプリン、牛乳	17	月	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(ウインナー、卵、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、牛乳)、ブロッコリー キャベツととうもろこしのサラダ(キャベツ、にんじん、とうもろこし) みそ汁、果物	きなこ大豆、牛乳
4	火	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮(鶏肉)、にんじん ブロッコリーのごまサラダ(ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、玉ねぎ) すまし汁、果物	チーズ蒸しパン、牛乳	18	火	お菓子、牛乳	鶏のから揚げ(鶏肉)、キャベツ ほうれん草のお浸し(ほうれん草、にんじん、かつお節) すまし汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳
5	水	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース) もやしの和え物(もやし、にんじん、キャベツ、ごま) みそ汁、果物	レーズンクッキー、牛乳	19	水	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん 卵の花炒り(鶏ミンチ、あげ、おから、しいたけ、にんじん) みそ汁、果物	さつまいもスティック、牛乳
6	木	お菓子、牛乳	竜田揚げ(赤魚)、ブロッコリー 白菜のおかか和え(白菜、ほうれん草、わかめ、かつお節) すまし汁、果物	磯辺いももち、牛乳	20	木	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、いんげん、ごま) 五色和え(ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、ごま) すまし汁、果物	磯の香おにぎり、お茶
7	金	お菓子、牛乳	スパゲティナポリタン (ウインナー、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、とうもろこし、スパゲティ) さつまいものきなごサラダ(さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、きな粉、ごま) 果物	五目おにぎり、お茶	21	金	お菓子、牛乳	グリルチキン(鶏肉)、ブロッコリー ポテトサラダ(じゃがいも、きゅうり、にんじん) みそ汁、果物	シュガートースト、牛乳
8	土	お菓子、牛乳	ひじきとツナの炊き込みごはん(ツナ、ひじき、にんじん、米) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(あげ、小松菜、玉ねぎ、にんじん) 具だくさんみそ汁(あげ、にんじん、大根、しめじ、玉ねぎ)、果物	じゃこトースト、牛乳	22	土	お菓子、牛乳	八宝麵(豚肉、ちくわ、白菜、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、いんげん、中華麵) 粉ふきいも(じゃがいも) 果物	ホットケーキ、牛乳
10	月	お菓子、牛乳	里芋と大根のそぼろ煮(鶏ミンチ、里芋、大根、にんじん、ごぼう、しいたけ) 小松菜とツナの和え物(ツナ、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	牛乳もち、牛乳	25	火	お菓子、牛乳	鶏肉のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、ブロッコリー ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし) みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳
11	火	お菓子、牛乳	魚の味噌マヨ焼き(鯖)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) 切干大根のしらす和え(ちりめん、切干大根、にんじん、キャベツ、小松菜) すまし汁、果物	フレンチトースト、牛乳	26	水	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(鯖、ごま)、いんげん 切干大根の煮物(ちくわ、切干大根、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳
12	水	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、ブロッコリー 田舎煮(あげ、白菜、大根、にんじん) みそ汁、果物	ピーマン、牛乳	27	木	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、玉ねぎ、にんじん) ひじきとちりめんの中華サラダ(しらす干、ひじき、春雨、にんじん、きゅうり、もやし) みそ汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳
13	木	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) えのき納豆(えのき、納豆) すまし汁、果物	お好み焼き、牛乳	28	金	お菓子、牛乳	親子煮(鶏肉、卵、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜) 彩野菜のごま和え(にんじん、ほうれん草、キャベツ、とうもろこし、ごま) すまし汁、果物	サンドイッチ、牛乳
14	金	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごはん) グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) 果物	フルーツヨーグルト、お茶	29	土	お菓子、牛乳	焼きうどん (豚肉、ちくわ、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、かつお節、青のり、うどん) 白菜サラダ(白菜、にんじん、きゅうり) 果物	青菜のおにぎり、お茶
15	土	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、あげ、にんじん、大根、ごぼう、白菜、しめじ) キャベツの甘酢和え(ちりめん、キャベツ、もやし) 果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳					



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



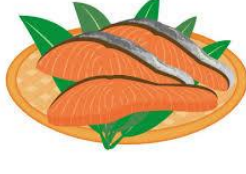
旬のたべものがすごい！ 秋の食べ物で健康になろう！！

秋は気温の変化が激しく、空気も乾燥するので風邪を引いたり、肌荒れをおこすなど体の不調が起きやすい時期です。「食欲の秋」ともいわれる秋の食べ物は大地のエネルギーをたっぷり含むため、味も濃く、体をトラブルから守ってくれる栄養素も満点です！栄養をたっぷりと含んだ秋の食べ物を食べて、健康な体を作りましょう。

かぼちゃ



鮭



かぼちゃはβ-カロテンやビタミンB群を豊富に含んでいます。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の健康維持に役立ちます。また、喉や肺などの呼吸器を守る働きも期待できます。ビタミンEを多く含むため、血液を改善し、体を温める効果も期待できます。気温が下がるこれからの時期にぴったりです。

鮭には、強力な抗酸化力をもつ「アスタキサンチン」が含まれます。その抗酸化力はビタミンEの1000倍！アスタキサンチンの特徴は、ずば抜けた抗酸化力だけではなく、脳や目の中でも働ける数少ない抗酸化物質であるという点です。生活習慣病の予防だけではなく、脳疾患への予防にも期待が高まっている栄養素です。