



献立予定表

(令和6年11月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	金	ご飯・けんちん汁・唐揚げ・春雨サラダ 果物	ご飯・大根・人参・里芋・豆腐・豚肉・ごぼう・ねぎ・鶏肉・春雨・胡瓜・ハム・オレンジ	誕生会 ドラゴンフライケーキ	713	25.1	27.6	1.09
2	土	ご飯・味噌汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		スティックパン	584	15.8	18.9	1.8
3	日	文化の日						
4	月	振替休日						
5	火	ご飯・中華スープ・青椒肉絲 ブロッコリーとカニカマのサラダ・果物	ご飯・もやし・チンゲン菜・豆腐・豚肉・ピーマン・竹の子・ブロッコリー・人参・カニカマ・キウイ	おかかおにぎり	541	17.3	13.2	2.08
6	水	さつま芋ご飯・かき玉汁・焼き鮭 ひじき入り炒り豆腐・果物	ご飯・さつま芋・卵・ニラ・えのき・鮭・豆腐・人参・玉ねぎ・ピーマン・干し椎茸・ひじき・りんご	きなこトースト	588	25.9	17.2	2.3
7	木	カレーライス・切り干し大根のサラダ 果物	ご飯・もち麦・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・切り干し大根・小松菜・カニカマ・柿	チーズじゃがまる	611	22.1	18.8	1.97
8	金	ご飯・味噌汁・筑前煮 春雨とニラと卵のソテー・果物	ご飯・茄子・玉ねぎ・大根・人参・里芋・鶏肉・ごぼう・納豆・椎茸・春雨・ニラ・卵・オレンジ	お好み焼き	596	21.4	18.6	2.71
9	土	ご飯・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		プリン	570	21.1	20.3	1.79
10	日							
11	月	味噌ラーメン・焼売・果物	中華麺・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ほうれん草・ねぎ・卵・なると・焼売・バナナ	鮭おにぎり	545	21.8	14.3	2
12	火	パン・キャベツチャウダー・白身魚フライ もやしのおかか和え・果物	バターロールパン・キャベツ・じゃが芋・人参・ベーコン・白身魚フライ・もやし・キウイ	プリン	681	22.3	26.1	2.28
13	水	ご飯・まごわやさしい味噌汁 豚肉の生姜焼きレモン風味・南瓜の甘煮・果物	ご飯・人参・大根・ねぎ・ごぼう・油揚げ・椎茸・わかめ・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・南瓜・りんご	県民の日～茨城を食べよう～ ふかし芋	541	15.7	13.2	1.76
14	木	ドライカレー・五色和え・果物	ご飯・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・椎茸・キャベツ・カニカマ・ほうれん草・もやし・柿	バナナパンケーキ	565	16.7	15.6	1.36
15	金	ご飯・味噌汁・鰯の梅煮 高野豆腐の卵とじ・果物	ご飯・白菜・厚揚げ・里芋・鰯の梅煮・高野豆腐・豚肉・玉ねぎ・干し椎茸・人参・ほうれん草・卵・オレンジ	オレンジサンド	620	27.4	17.4	1.86
16	土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		ジャムサンド	653	22.2	15	1.96
17	日							
18	月	たぬきうどん・カラフル根菜サラダ 果物	ソフト麺・わかめ・あげ玉・なると・ねぎ・蓮根・胡瓜・人参・干しひじき・ツナ缶・枝豆・バナナ	しそひじきおにぎり	524	15.9	10.8	2.11
19	火	ご飯・かみかみふりかけ・切り干し大根のサラダ バーベキューチキン・果物	ご飯・もち麦・ちりめんじゃこ・塩昆布・かつお節・鶏もも肉・切り干し大根・人参・小松菜・カニカマ・キウイ	毎月19日は食育の日 大学芋	523	17	13.6	1.79
20	水	ご飯・いばらき野菜のスープ・酢豚 のりチーズ和え・果物	ご飯・もち麦・大根・白菜・しめじ・高野豆腐・ねぎ・豚肉・蓮根・さつま芋・小松菜・もやし・キャベツ・人参・チーズ・刻みのり・バナナ	人参とりんごの蒸しパン	598	19.6	15.1	1.87
21	木	親子丼・すまし汁・ジャーマンポテト 果物	ご飯・もち麦・鶏肉・玉ねぎ・卵・いんげん・もやし・えのき・鮭・じゃが芋・ピーマン・ベーコン・りんご	シュガートースト	609	21	18	2.32
22	金	ご飯・味噌汁・納豆・肉野菜炒め 果物	ご飯・高野豆腐・大根・ねぎ・納豆・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・オレンジ	菓子	511	16.9	16.1	1.96
23	土	勤労感謝の日						
24	日							
25	月	カレーうどん・南瓜の甘煮・果物	ソフト麺・豚肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・南瓜・バナナ	ウィンナーロールサンド	607	23.7	12.6	2.11
26	火	パン・白菜のシチュー・ミートオムレツ ほうれん草のなめたけ和え・果物	ミルクパン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白菜・鶏肉・ミックスベジタブル・豚挽肉・卵・スライスチーズ・ほうれん草・なめたけ瓶詰め・かつお節・キウイ	わかめおにぎり	609	27.7	15.3	2.94
27	水	ご飯・味噌汁・鯖の竜田揚げ ごぼうの炒り煮・果物	ご飯・南瓜・玉ねぎ・鯖・ごぼう・人参・こんにゃく・いんげん・鶏もも肉・りんご	ヨーグルト	601	22.5	20	1.59
28	木	三色どんぶり・味噌汁・果物 さつま芋とブロッコリーの胡麻マヨ和え	ご飯・もち麦・鶏挽肉・卵・キャベツ・白菜・玉ねぎ・油揚げ・さつま芋・ブロッコリー・ミニトマト・キウイ	お麩のラスク	587	20.1	17.5	1.98
29	金	ご飯・すまし汁・煮込みハンバーグ キャベツのツナ和え・果物	ご飯・豆腐・わかめ・合い挽き肉・玉ねぎ・豆腐・卵・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・人参・青菜・キャベツ・ツナ缶・コーン・オレンジ	菓子	605	22.3	22.6	1.62
30	土	ご飯・味噌汁・焼売・マカロニサラダ・果物		ヨーグルト	534	17	12	1.69
3-5児月間平均給与栄養量					587	20.8	17.1	2.00

14.10% 26.20%

11月8日は「いい歯の日」です。

～歯を大切にしましょう～

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。毎日仕上げ磨きをしましょう！よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子どもたちが自分で意識してできるように声をかけてあげてください。

④噛むことの役割

①味覚の発達

薄味でも美味しく感じられるようになります。

②消化を助け、虫歯を防ぐ

よく噛むことで、唾液の分泌が促されます。

③頭の働きをよくする

噛むことで脳を刺激します。

④歯並びをよくする

あごの発達を促します。

⑤ことばの発音がはっきりする

よく噛むことで口周りの筋力がバランスよくつきます。

⑥かみごたえのある食品

・硬いもの

りんご・ごぼう・玄米など

・食物繊維の多いもの

にんじん・さつまいも・切り干し大根など

・弾力性のあるもの

ほししいたけ・しめじ・こんにゃくなど



体温まる朝ごはんを!!

寒暖差の激しい季節です。眠っている間に体温は下がっています。朝ごはんを食べることによって、体温が上がり血流を良くし、体が元気に動き出します。朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。

～朝ごはんが食べなくなるポイント～

★朝起きたら日の光を浴びよう！

～体が目覚め、体内リズムが整います～

★毎日決まった時間に食べよう！

～電気の明かりでもOK！

★家族そろっていただきます！

～起きてから朝ごはんまで30分くらいあけ

朝食の用意などお手伝いして体を動かしましょう～

～1人より家族がそろって食べた方がおいしく、体調の確認もできます～

子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、「親が子どもに長寿の願い」をかけています。粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴となっているそうです。



★11月24日は和食の日★

「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化財に登録されています。

「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づいた食文化です。



11月24日は、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせから、「いい日本食」として「和食の日」に制定されていますが、現状では食の多様化も進み日々の食卓で和食文化を子どもたちに正しく伝承することが難しくなっているようです。

日本人として和食文化を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように11月24日はご家族で食卓を囲み、和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

また「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶は日

いただきます/ごちそうさまでした

