

# 11月の行事・予定こんだて

いたやど小規模保育園ことり

月	火	水	木	金	土
<b>給食室より</b> ・栄養価強化のため「ジョア」「元気ヨーグルト」は月に一回取り入れています。 ※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。 					1
					*炒飯 *中華スープ ・オレンジ
					≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪玉ねぎ、えのき、長ねぎ≫
					・牛乳 ・お菓子
3	4	5	6	7	8
文化の日	・ごはん *鮭の塩焼き *ごま和え *切干大根煮 *みそ汁 ・オレンジ	・ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *じゃこサラダ *みそ汁	・ごはん *さわらの照り焼き *かぼちゃ煮 *青菜のサラダ *豚汁	*おかかごはん *豆腐オムレツ ・ミニトマト *ジャーマンポテト *みそ汁 ・りんご	*和風スパゲティ *ポテトサラダ ・バナナ
	≪鮭≫ ≪ほうれん草、もやし、ごま≫ ≪切干大根、人参、油揚げ≫ ≪里芋、白菜、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪厚揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、ピーマン、チンゲン菜、干しいたけ≫ ≪ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、わかめ、枝豆≫ ≪卵、玉ねぎ、小松菜≫	≪さわら≫ ≪かぼちゃ、さやいんげん、ごま≫ ≪ほうれん草、小松菜、もやし、人参、ベーコン≫ ≪豚もも肉、大根、人参、まいたけ、板こんにゃく、青ねぎ≫	≪卵、合いびき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参≫ ≪じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン≫ ≪キャベツ、人参、えのき≫	≪スパゲティ、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ≫ ≪じゃがいも、玉ねぎ、人参、きゅうり≫
	・牛乳 ☆たまごサンド	・牛乳 ☆バナナカップケーキ	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子
10	11	12	13	14	15
・ごはん *カレイの煮付 *おひたし *塩昆布のマヨサラダ *かき玉汁 ・オレンジ	・ごはん *豚肉チャプチェ *わかめとツナの酢の物 *みそ汁 ・りんご	*ロールパン *クリームシチュー *卵サラダ ・バナナ	*豚キャベ井 *かぼちゃサラダ *みそ汁 ・みかん	・ごはん *さばの竜田揚げ *おかか和え *磯香和え *みそ汁 ・バナナ	*牛丼 *キャベツの和え物 *みそ汁
≪カレイ≫ ≪小松菜、人参≫ ≪キャベツ、人参、もやし、きゅうり、塩昆布≫ ≪卵、しめじ、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪豚もも肉、春雨、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、ごま≫ ≪わかめ、ツナ、玉ねぎ、人参、キャベツ≫ ≪じゃがいも、えのき、白菜≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー≫ ≪卵、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン≫	≪豚肩ロース、キャベツ、玉ねぎ、人参≫ ≪かぼちゃ、玉ねぎ、人参、きゅうり≫ ≪白菜、油揚げ、わかめ≫	≪さば≫ ≪キャベツ、人参、かつお節≫ ≪ほうれん草、小松菜、もやし、人参、のり≫ ≪さつまいも、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪牛肉、玉ねぎ、ごぼう≫ ≪キャベツ、もやし、人参、ごま≫ ≪絹ごし豆腐、油揚げ、人参≫
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆さつまいものカップケーキ	・牛乳 ☆おかかチーズおにぎり	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆スノーボールクッキー	・牛乳 ・お菓子

月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22
・ごはん *鮭のちゃんちゃん焼き *根菜きんぴら *かき玉汁	*カレーライス ・ゆで卵 *オーロラサラダ ・バナナ	・ごはん *鯛の和風あんかけ *スタミナ納豆 *みそ汁 ・みかん	・ごはん *厚揚げの中華炒め *春雨サラダ *中華スープ ・りんご	*親子丼 *ビーフンサラダ *みそ汁 ・バナナ	*チキンライス *コールスローサラダ ・オレンジ
≪鮭、キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ≫ ≪牛肉、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ごま≫ ≪卵、絹ごし豆腐、玉ねぎ、小松菜≫	≪牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト缶≫ ≪キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー、コーン≫	≪鯛、玉ねぎ、人参、ピーマン≫ ≪納豆、鶏ひき肉、もやし、白菜、人参、小松菜≫ ≪大根、さつまいも、青ねぎ≫	≪豚肩ロース、厚揚げ、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜≫ ≪春雨、もやし、人参、きゅうり、わかめ、ごま≫ ≪玉ねぎ、しめじ、えのき、長ねぎ≫	≪鶏もも肉、卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪ビーフン、人参、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、ハム≫ ≪油揚げ、さつまいも、長ねぎ≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、コーン≫ ≪キャベツ、人参、きゅうり≫
・牛乳 ・お菓子 ・みかん	・牛乳 ☆もちもち 海苔チーズパン	・ジョア ☆じゃこおにぎり	・牛乳 ☆ふかし芋	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子
24	25	26	27	28	29
振替休日	・ごはん *鮭のパン粉焼き *ブロッコリー *ひじきの煮物 *みそ汁 ・りんご	*焼きそば *大根サラダ *卵スープ ・オレンジ	・ロールパン *カレイの トマトチーズ焼き *青のりポテト *フレンチサラダ *コンソメスープ ・バナナ	・ごはん *かぼちゃのコロッケ *キャベツ、ミニトマト *ささみとひじきの サラダ *みそ汁 ・みかん	*鶏丼 ・みそ汁 ・バナナ
	≪鮭、パン粉、パセリ≫ ≪ひじき、大豆、人参、油揚げ、干しいたけ、さやいんげん≫ ≪木綿豆腐、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪中華麺、豚肩ロース、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、かつお節≫ ≪大根、人参、ブロッコリー、水菜、ハム≫ ≪卵、えのき、長ねぎ≫	≪カレイ、玉ねぎ、トマト缶、チーズ≫ ≪じゃが芋、青のり≫ ≪玉ねぎ、ブロッコリー、人参、キャベツ、きゅうり、ハム≫ ≪白菜、人参、エリンギ≫	≪かぼちゃ、豚ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉≫ ≪ひじき、ささみ、卵、人参、きゅうり、玉ねぎ≫ ≪油揚げ、わかめ、玉ねぎ≫	≪鶏肉、玉ねぎ、長ねぎ≫ ≪絹ごし豆腐、白菜、人参≫
	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆きな粉おはぎ	・牛乳 ☆元気ヨーグルト	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ・お菓子

## もちもち海苔チーズパンの作り方

○材料 20 個分

- ・白玉粉 200g
- ・豆乳 220ml
- ・青のり 大さじ2
- ・ピザ用チーズ ひとつかみ
- ・油 大さじ2

○作り方

オーブンを 180 度に予熱する

- ① ボウルに白玉粉と豆乳を加えて軽く混ぜ 5 分程おいて白玉粉をふやかす。
- ② 青のり、ピザ用チーズ、油を加えてよく混ぜる。
- ③ 1 口大に丸め、天板に並べる、
- ④ 予熱したオーブン 180 度で 15～20 分焼いたら完成♪  
 冷凍で 2 週間保存できるので作り置きにもおすすめです☆



# きゅうしょくだより

いたやど小規模保育園 ことり 令和7年10月31日



秋も一段と深まり、美味しい食べ物が多いこの季節は、食欲も増してきます。  
日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、  
旬の食材を使ったバランスの良い食事と十分な睡眠で、  
寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



## お米を食べよう！！

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華、どんなおかずとも相性がいいです。新米は水分量が多い為、炊くときは水分を減らして炊きます。  
新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです☆

### 【お米は栄養の宝庫】

お米には、**パワーの源となるでんぷん**の他、**タンパク質**や**脂肪**、**ビタミン B1** や**ビタミン E**などの栄養素もたくさん含まれていて、まさに栄養の宝庫！なかでも、成分の7割以上を占めるでんぷんはとても質が良く、消化・吸収も高いので、力をたくわえ、持続するといわれています。さらに、玄米にはこれらの栄養素がぎっしりと詰まっています。  
園で幼児クラスにおやつで使用している5分づき米は玄米と精白米の間の米のことなので、精白米よりも栄養価が高いです。

### うれしい効能

#### たっぷりの冬野菜



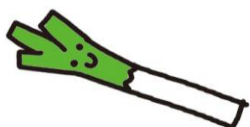
●白菜・・・淡泊で他の材料との相性が良く、鍋になくてもならない野菜。



●ほうれん草・・・鉄分が豊富



●大根・・・冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。



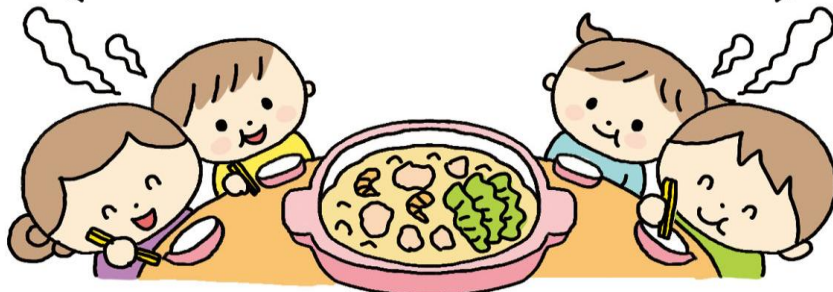
### 体を温めて風邪予防

#### ●身体を温めるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、シチュー、グラタンなど

#### ●身体を温める食品

ネギ・ニラ・玉ねぎ・生姜・にんにく・かぼちゃ・ごぼう・人参・大根



## 旬のりんごを食べよう

### ●りんご●

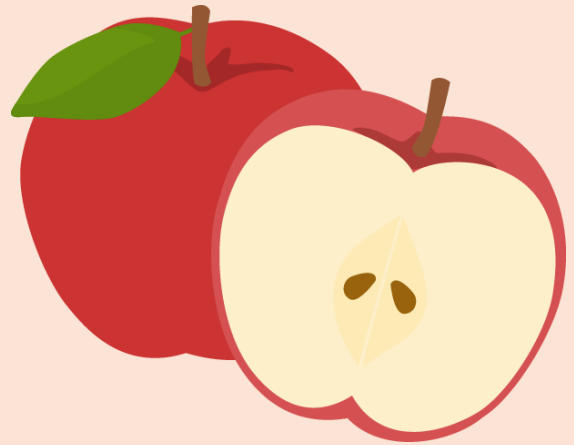
#### 【含まれる栄養素】

- ・有機酸（クエン酸・リンゴ酸）  
→腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果あり
- ・カリウム  
→体内の塩分を排出、筋肉疲労緩和
- ・ペクチン  
→整腸作用による便秘解消
- ・ポリフェノール  
→皮にたくさん含まれる。  
コレステロールを取り除いたり、活性酸素を抑える働き。がん予防にも効果あり。

りんごの表面が少し油っぽく、ぬるぬるしていたり、ベトつくようなものがありますが、これはワックスや防カビ、防虫などの薬剤ではありません。  
その正体は、りんごそのものから生成される成分で、りんごの中の水分が出ないようにする働きがあります。

#### 【美味しいりんごの選び方】

- ・お尻の方まで色がついているもの
- ・大玉より中玉くらいで重くてずっしりしたもの
- ・枝が干からびていないもの



りんごは離乳食初期の5～6か月ごろから食べられます。  
食物繊維やカリウムなど栄養も豊富ですが、1歳頃までは噛み切れなかったり、飲み込みにくかったりしますよね。りんごをあげるときは、すりおろしたり、ほかの食材と同じく、加熱してから与えていきましょう♪  
大人には何の問題もない雑菌でも、赤ちゃんには影響して食中毒となってしまうこともありますので、注意しましょう🍏

## りんごの加熱と食味の比較

★0, 1歳児さんで、りんごを食べにくそうにしているお子さんは参考にしてみてください

加熱方法	蒸す	レンジ	茹でる
加熱前の切り方	皮をむき 1/8 ほどに切る	すりおろしや角切りなど 子どもに合った形状に切る	皮をむき 1/8 ほどに切る
加熱時間	10～15 分	ラップして 1～2 分	15 分
味・その他	りんごの味が感じられる	滑らかなのどごし	味がゆで水に 流れてしまう

