

令和7年度 11月 予定献立表 小樽幼稚園

日	曜日	3歳未満児・以上児共通				
		主食	副食		午後のおやつ	
1	土	ごはん	味噌汁（卵）	すき焼き風	トマトサラダ	牛乳 菓子
3	月	文化の日				
4	火	ごはん	味噌汁（ごぼう）	さば味噌煮	切干大根とひじきの和え物 黄桃缶	牛乳 菓子
5	水	ラーメン	塩ラーメン	ぎょうざ	キャベツナムル	牛乳 ホットケーキ
6	木	ごはん	味噌汁（南瓜）	炒り鶏	中華風サラダ のり佃煮	野菜ジュース 菓子
7	金	食パン	わかめスープ	野菜コロッケ	大豆トマト煮 いちごジャム	お茶 焼きそば
8	土	ごはん	味噌汁（キャベツ）	カレー肉じゃが	春雨サラダ	牛乳 菓子
10	月	ごはん	味噌汁（玉葱）	ほっけごま揚げ	焼きのり和え	牛乳 さつま芋包み揚げ
11	火	うどん	卵とじうどん	磯辺揚げ	れんこんサラダ	牛乳 菓子
12	水	ごはん	味噌汁（じゃが芋）	味噌煮込みおでん	なめ茸和え ふりかけ	フルーツポンチ
13	木	ロールパン	かぶとベーコンのスープ	ささ身チーズフライ	大根サラダ いちごジャム	牛乳 菓子
14	金	ごはん	冬野菜カレー	ビーンズサラダ	グレープフルーツ	牛乳 きな粉トースト
15	土	ごはん	味噌汁（大根）	高野豆腐の揚げ煮	竹輪ときゅうりの和え物	牛乳 菓子
17	月	スパゲティ	ミートスパゲティ	厚焼き卵	ブロッコリー味噌マヨ和え	牛乳 ちんすこう
18	火	ごはん	味噌汁（白菜）	ビビンバ風	香り漬け	ヨーグルト 菓子
19	水	ごはん	ハヤシシチュー	フレンチサラダ	オレンジ	牛乳 プチ肉まん
20	木	ラーメン	醤油ラーメン	ミニ春巻き	小松菜おかか和え	牛乳 菓子
21	金	ごはん	すまし汁	麻婆豆腐	ほうれん草コーン和え	牛乳 南瓜団子
22	土	食パン	人参スープ	チキンカツ	ツナサラダ	牛乳 菓子
24	月	振替休日				
25	火	ごはん	味噌汁（さつま芋）	カレイの唐揚げ	れんこん金平煮 ふりかけ	牛乳 菓子
26	水	うどん	きつねうどん	豆腐しゅうまい	甘酢和え	牛乳 ふかし芋
27	木	ロールパン	コーンスープ	鶏肉チリソース風	かみかみサラダ	牛乳 菓子
28	金	ごはん	ユイミイタン	ハンバーグ	フライドポテト ナポリタン みかん	ぶどうゼリー 菓子
29	土	ごはん	味噌汁（豆腐）	豚肉生姜焼き風	春雨酢の物	牛乳 菓子

※3歳未満児には、屋食時に牛乳が付きます。

気をつけよう！感染症

寒い季節になってきました。この時期はかぜやノロウイルスなどいろいろな感染症が増えてきます。これらの予防には、栄養を十分にとって、夜はぐっすり寝て、からだを疲れさせないようにしましょう。また、外から帰って来た後のうがい・手洗いは習慣にしたいですね。

ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）での消毒や食品の加熱（85℃・90秒以上）も効果があります。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
未 満 児	小樽幼稚園目標値	452	14.7～ 22.6	10.0～ 15.1	191	1.2未満
	摂取予定栄養量	463	16	16.3	254	2.2
以 上 児	小樽幼稚園目標値	542	17.6～ 27.1	12.0～ 18.1	247	1.5未満
	摂取予定栄養量	566	18.5	19.3	281	2.6

楽しくおいしく♪おやつ時間

～ 子どものおやつは 小さな食事です ～

子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中です。おやつは3回の食事ととりきれなかった栄養を補ったり、遊びに疲れた体に休息を与える大切なものです。生活リズムを整え、味覚を育てるだけでなく、楽しいくつろぎの時間にしたいですね。

- 時間を決めて、規則正しく
不規則だと、偏食・ムラ食い・わがママを助長させます。次の食事に影響しない時間にしましょう。
- 栄養のバランスを考えて
おやつも1回の食事と考えて、良質のたんぱく質・カルシウム・ビタミンに富んだものを選びましょう。
- 量を決めて
袋ごと与えず、適量を皿に盛るようにしましょう。
- たっぷりの水分を
水分補給のために、牛乳や麦茶など、甘くない飲み物が良いでしょう。