



11月給食だより



2025年 みどりが丘保育園

日	曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ
1	土		《 お 弁 当 の 日 》	お茶・おかし
3	月		【 文 化 の 日 】	
4	火	お茶・おかし	マーボー大根、ブロッコリー、かにかまの天ぷら、白菜スープ、バナナ	スキムミルク・ポテトブレッド
5	水	豆乳・おかし	焼きコロッケ、昆布の煮物、みそ汁、黄桃缶	くだもの
6	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	さつま芋カレー、春雨サラダ、うずらフライ、オレンジ	スキムミルク・米粉クッキー
7	金	豆乳・おかし	鮭のオーロラソース焼き、ほうれん草のコーンソテー、みそ汁、バナナ	スキムミルク・おかし
8	土		《 お 弁 当 の 日 》	お茶・おかし
10	月	豆乳・おかし	白菜炒め、長芋つくね、みそ汁、りんご	牛乳・おかし
11	火	★防災食 豆乳・おかし	パン、焼きそば、さつま芋の塩きんぴら、かきたま汁、オレンジ	くだもの
12	水	豆乳・おかし	鯖のトマト煮、ほうれん草の卵炒め、にゅうめん、パイン缶	お茶・五平餅
13	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	パンプキンシチュー、チンゲン菜のツナ和え、ちくわのマヨ磯辺焼き、りんご	スキムミルク・蒸しパン
14	金	豆乳・おかし	ピラフ、ナポリタン、スコッチエッグ、ポテトサラダ、野菜スープ、バナナ	プリンパフェ
15	土		《 お 弁 当 の 日 》	お茶・おかし
17	月	豆乳・おかし	《 お 弁 当 の 日 》	お茶・豆腐チーズお焼き
18	火	豆乳・おかし	チャプチェ、巾着卵、みそ汁、りんご	牛乳・おかし
19	水	豆乳・おかし	ホッケの塩焼き、小松菜の和え物、みそ汁、黄桃缶	くだもの
20	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	ポパイカレー、マカロニサラダ、ブロッコリーのチーズ焼き、オレンジ	スキムミルク・アップルパイ
21	金	豆乳・おかし	タラフライ、ミニトマト、秋野菜の五目煮、みそ汁、バナナ	スキムミルク・おかし
22	土		《 お ゆ う ぎ 会 》	
24	月		【 振 替 休 日 】	
25	火	お茶・おかし	肉じゃが、鯖の南部焼き、みそ汁、オレンジ	牛乳・おかし
26	水	★誕生会 豆乳・おかし	鮭ご飯、はんぺんフライ、野菜のおかか和え、芋煮汁、パイン缶	スキムミルク・スイートポテトケーキ
27	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	ポロネーゼハヤシ、キャベツのさっぱりサラダ、オムレツ、バナナ	スキムミルク・おかし
28	金	豆乳・おかし	魚缶の春巻き、ブロッコリー、切干大根の煮物、みそ汁、りんご	お茶・しらすおにぎり
29	土		《 お 弁 当 の 日 》	お茶・おかし

◎平日のお弁当の日は17日(月)です。土曜日はお弁当です。

◎今月の誕生会は26日(水)です。

子供の肥満を予防しましょう

幼児期肥満は将来的に生活習慣病などを引き起こすリスクがあると言われています。岩手県の子供は肥満傾向が続いていると言われています。出席ノートの後ろに毎月の身体測定の記録がありますので、母子手帳の発育曲線グラフに印をつけて、お子さまの成長の発育状況をご確認下さい。

【お給食の供給量】	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	620kcal	480kcal
タンパク質	26.2g	20.2g
脂 質	17.1g	13.6g
食塩相当量	1.6g	1.2g

おすすめメニュー 秋野菜の五目煮(大人2人・子供1人)

鶏もも肉	80g
さつま芋	80g
人参	40g
しいたけ	1枚
ごぼう	40g
むき枝豆(冷凍)	大さじ2
ごま油	小さじ1/2
和風顆粒だし	小さじ1/2
めんつゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
水	150ml
白ごま	小さじ1



- ①枝豆は解凍して、粗みじん切りにする。それ以外の食材は1cm角に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、枝豆以外の材料を入れて炒め、全体に火が通ったら水を入れて煮る。
- ③沸騰したら調味料を加え、煮汁がなくなり火が通るまで煮て、仕上げに枝豆と白ごまを混ぜる。