



寒い季節になってきました。『こどもは風の子』といって外で遊ばせることは望ましいですが、体調管理には気をつけてあげたいですね。気温や湿度が低くなる時期は呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪を引かないためにも、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

風邪を予防するにはどんな食事がいいの？

☆4つの栄養素がポイント☆



1. **たんぱく質**をとりましょう。

血や筋肉を作るもととなり、体をあたためます。

◆肉・魚・大豆など・・・



2. **脂質**をとりましょう。

体温をのがさず、代謝をあげます。

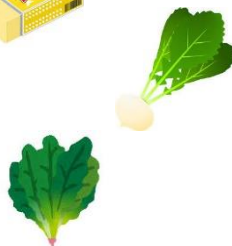
◆油・バターなど・・・



3. **ビタミンC**をとりましょう。

寒さやウイルスへの抵抗力を高めます。

◆ほうれん草・かぶなど・・・



4. **ビタミンA**をとりましょう。

口・鼻・のどの粘膜を健康に保ちます。

◆南瓜・人参など・・・



本格的な冬に備え、バランスのよい食事で体の調子を整えて過ごしましょう！！

『勤労感謝の日』の由来、知っていますか？

11月23日は勤労感謝の日で、祝日ですね。なんとなく、働く人に感謝をする日なのかな？と思いますよね。内閣府から発表されている、「国民の祝日について」には、『勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日』とあります。

一方的に感謝をする日ではなく、『お互いに感謝しあう日』なのですね。

勤労感謝の日はもともと、農作物の収穫を祝う『新嘗祭（にいなめさい）』という祭日でした。

昔は食べ物が出来たときにお祝いをして、働いて食べ物を作る人に感謝をしていました。

その後、直接食べ物を作っていないくても、いろいろなところで働く人がいて、働く人々のおかげでみんな生活できている、働くみんなにありがとうの気持ちを伝えよう、ということで「勤労感謝の日」になりました。

他にも祝日には色々な由来があります。ご家庭でお子さんと今日はどんな祝日なのか、お話ししてみるのも面白いですね！



～珍しいきのこ～

色や形が珍しいきのこをご紹介します。知っているきのこはありますか？



朱鷺色ひらたけ
(ときいろひらたけ)



山伏茸



たもぎ茸

見た目が個性的なきのこたち。お子さんと一緒にきのこさきをして楽しいですね。軽くソテーして、味の食べくらべもおすすです。朱鷺色ひらたけはスープにすると、きれいなピンク色になります。旬の食材を囲んで秋を満喫してみましよう。

(株) LEOC





11月の献立表



<旬の食材>
エリンギ、えのき、しめじ、舞茸
かぶ、里芋、さつまいも、ごぼう、れんこん

<今月のお誕生日会>
11月25日(金)

令和4年
フェリシア幼稚園

日付	昼食	午後おやつ	主な材料(◆はおやつに含まれるもの)			1日の栄養価 (乳児)	1日の栄養価 (幼児)
			血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの		
1 火	ねぎ塩豚丼、わかめスープ しらすりポテトサラダ、りんご	ごまチーズクッキー 牛乳	豚肉、しらす ◆スキムミルク ◆粉チーズ、◆牛乳	米、ごま油、サラダ油、ごま じゃがいも、マヨドレ ◆バター、◆砂糖、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー	玉ねぎ、長ねぎ、人参、わかめ、大根 きゅうり、パセリ、りんご	E 535 kcal E 671 kcal P 17.3 g P 21.7 g F 21.8 g F 27.4 g NaCl 1.4 g NaCl 1.7 g	
2 水	ごはん、南瓜の味噌汁、かれのりの青のりマヨネーズ焼き もやしと小松菜の和え物、ヨーグルト	コーンフレークバー 牛乳	かれのり、ヨーグルト ◆牛乳	米、マヨドレ、◆バター ◆コーンフレーク、◆マシュマロ	南瓜、玉ねぎ、青のり、小松菜 大根葉、もやし、人参	E 498 kcal E 579 kcal P 22.1 g P 26.4 g F 10 g F 11.8 g NaCl 1.4 g NaCl 1.6 g	
4 金	ごはん、玉ねぎと人参のスープ、鶏肉のトマト煮込み ほうれん草のツナ和え、バナナ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉、ツナ ◆牛乳	米、サラダ油、じゃがいも トマトケチャップ、中濃ソース、砂糖 ◆ロールパン、◆いちごジャム	玉ねぎ、人参、青ねぎ、にんにく マッシュルーム、しめじ、トマト缶 パセリ、ほうれん草、白菜、バナナ	E 499 kcal E 573 kcal P 17.9 g P 20.9 g F 14.2 g F 16.1 g NaCl 1.6 g NaCl 1.8 g	
5 土	焼き肉丼、青菜のスープ 大根のごま和えサラダ、りんご	黒糖レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 ◆豆乳、◆牛乳	米、砂糖、サラダ油、片栗粉 マヨドレ、ごま ◆ホットケーキミックス、◆黒砂糖	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参 ピーマン、ほうれん草、えのき、コーン 大根、きゅうり、りんご ◆レーズン	E 448 kcal E 563 kcal P 15.4 g P 19.2 g F 12 g F 15.3 g NaCl 1.2 g NaCl 1.5 g	
7 月	☆立冬☆ さつまいもごはん、水炊きスープ さばの味噌煮(付け合わせ:ブロッコリー)、大根サラダ りんご	スイートパンプキン 牛乳	鶏肉、豆腐 さば ◆スキムミルク、◆牛乳	米、さつまいも、ごま、マヨドレ ◆じゃがいも、◆バター、◆砂糖 ◆片栗粉	白菜、長ねぎ、人参、にら、えのき しょうが、ブロッコリー、大根 コーン、りんご、◆南瓜	E 479 kcal E 598 kcal P 16.9 g P 21.1 g F 18.5 g F 23.3 g NaCl 1 g NaCl 1.2 g	
8 火	ごはん、豆腐のみそ汁、豚肉のしょうが焼き 白菜のごま酢和え、グレープフルーツ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	豆腐、豚肉 ◆スキムミルク、◆牛乳	米、砂糖、ごま ◆米粉、◆片栗粉、◆サラダ油 ◆ベーキングパウダー、◆ココアパウダー	青ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、しょうが 白菜、小松菜、人参、コーン グレープフルーツ	E 497 kcal E 625 kcal P 19.9 g P 25.3 g F 16.6 g F 21.1 g NaCl 1.2 g NaCl 1.6 g	
9 水	ごはん(大根葉ふりかけ)、色々きのこスープ 鶏肉のきじ焼き、カラフルサラダ、オレンジ	バナナと小松菜のケーキ 牛乳	ウィンナー、鶏肉 ◆スキムミルク、◆豆乳 ◆牛乳	米、ごま、ごま油、砂糖、サラダ油 ◆ホットケーキミックス	大根葉、えのき、山伏茸、朱羅色ヒラタケ たもき茸、はなびら茸、ハイリング 枝豆、きゅうり、パプリカ、白菜、南瓜 オレンジ、◆バナナ、◆小松菜	E 462 kcal E 579 kcal P 18.3 g P 23.5 g F 15.4 g F 19.5 g NaCl 1.2 g NaCl 1.6 g	
10 木	麦ごはん、大根と豆腐のすまし汁、たらもの西京焼 小松菜の納豆和え、バナナ	りんごきんとん 牛乳	豆腐、たら、納豆 ◆牛乳	米、押し麦、砂糖 ◆さつまいも	大根、青ねぎ、小松菜、人参 パプリカ ◆りんご、◆レーズン	E 395 kcal E 496 kcal P 20.4 g P 25.9 g F 7.3 g F 9.2 g NaCl 0.8 g NaCl 1.1 g	
11 金	チキンカレー、ひじきの鉄骨サラダ グレープフルーツ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	鶏肉、チーズ ◆牛乳	米、じゃがいも、カレーパウダー 米粉、サラダ油、砂糖 ◆ロールパン、◆ブルーベリージャム	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ りんご、ひじき、きゅうり、キャベツ グレープフルーツ	E 471 kcal E 590 kcal P 14.2 g P 18 g F 13.3 g F 16.6 g NaCl 1.6 g NaCl 2 g	
12 土	焼きそば、かぶのスープ、切干大根のナムル バナナ	さつまいもおにぎり 牛乳	豚肉 ◆牛乳	中華麺、サラダ油、中濃ソース ごま、ごま油 ◆米、◆さつまいも	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし 青のり、かぶ、青ねぎ、切干大根 小松菜、バナナ	E 459 kcal E 575 kcal P 15.6 g P 19.6 g F 11.5 g F 14.5 g NaCl 1.6 g NaCl 2.1 g	
14 月	ごはん、キャベツとしめじの味噌汁、さばのごま漬け焼き 里芋と鶏の煮物、オレンジ	栗の蒸しパン 牛乳	さば、鶏肉 ◆豆乳、◆きなこ、◆牛乳	米、砂糖、ごま ◆ホットケーキミックス	キャベツ、しめじ、里芋、人参 グリーンピース、オレンジ ◆栗	E 524 kcal E 660 kcal P 20.7 g P 26.1 g F 19.1 g F 24 g NaCl 1.2 g NaCl 1.5 g	
15 火	☆七五三☆ お赤飯、かぶと三つ葉のすまし汁 照焼きハンバーグ(付け合わせ:ブロッコリー) かみかみサラダ、りんご	いちごパワロア 牛乳	豚肉、豆腐 豆乳、◆ヨーグルト ◆スキムミルク、◆ゼラチン ◆牛乳	米、お赤飯の素、ごま、片栗粉、砂糖 マヨドレ、◆いちごジャム ◆豆乳ホイップ	かぶ、三つ葉、玉ねぎ、ブロッコリー 切干大根、人参、きゅうり、りんご ◆いちご	E 460 kcal E 574 kcal P 17.1 g P 21.7 g F 13.7 g F 17.1 g NaCl 1.2 g NaCl 1.5 g	
16 水	ごはん、ほうれん草ともやしの味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 マカロニサラダ、オレンジ	マスカットゼリー 牛乳	厚揚げ、豚肉 ◆牛乳	米、マカロニ、マヨドレ ◆マスカットゼリー	ほうれん草、もやし、キャベツ、玉ねぎ 人参、小松菜、枝豆、コーン、オレンジ	E 441 kcal E 550 kcal P 13.8 g P 17.3 g F 11.5 g F 14.3 g NaCl 1.3 g NaCl 1.6 g	
17 木	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ(付け合わせ:ブロッコリー) グレープフルーツ	青菜チーズおにぎり カリカリ小魚 牛乳	豚肉、厚揚げ、ちくわ ◆チーズ、◆煮干し ◆牛乳	うどん、砂糖、小麦粉 サラダ油、◆米、◆ごま油、◆ごま	人参、大根、長ねぎ、青のり ブロッコリー、グレープフルーツ ◆大根葉	E 446 kcal E 562 kcal P 18.8 g P 23.5 g F 13.2 g F 16.7 g NaCl 1.6 g NaCl 1.9 g	
18 金	ミートライス、千切り野菜スープ 白菜とささみの和え物、バナナ	黒糖お麩ラスク 牛乳	豚肉、ささみ ◆牛乳	米、トマトケチャップ、中濃ソース カレー粉、米粉、◆葱、◆黒砂糖 ◆バター	人参、玉ねぎ、トマト缶、えのき、大根 小松菜、コーン、白菜、バナナ	E 382 kcal E 481 kcal P 16.2 g P 20.6 g F 9.5 g F 12.1 g NaCl 1 g NaCl 1.3 g	
19 土	チキンピラフ、チンゲン菜のスープ カレーポテト、オレンジ	りんごのコンポート 牛乳	鶏肉、ウィンナー ◆牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、カレー粉 ◆砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン チンゲン菜、しめじ オレンジ、◆りんご、◆レーズン	E 375 kcal E 473 kcal P 11.6 g P 14.7 g F 10.3 g F 13 g NaCl 1 g NaCl 1.3 g	
21 月	ごはん、麩のすまし汁、鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物、りんご	野菜の甘食 牛乳	鮭、大豆、油揚げ ◆スキムミルク ◆牛乳	米、麩、サラダ油、砂糖 ◆小麦粉、◆ベーキングパウダー	青ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、人参 チンゲン菜、ひじき、絹さや りんご、◆ほうれん草	E 426 kcal E 538 kcal P 18.6 g P 23.8 g F 10.4 g F 13.1 g NaCl 1.2 g NaCl 1.5 g	
22 火	ごはん、豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き 小松菜ともやしのおかか和え、グレープフルーツ	イチゴジャムサンド 牛乳	豆乳、ベーコン 鶏肉、かつお節 ◆牛乳	米、じゃがいも、米粉、マーマレード ◆ロールパン、◆イチゴジャム	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、白菜 グレープフルーツ	E 528 kcal E 607 kcal P 20.5 g P 23.9 g F 17.4 g F 19.9 g NaCl 1.4 g NaCl 1.6 g	
24 木	ごはん、さつまいもの味噌汁、アジの香味揚げ チーズ入りキャベツサラダ、オレンジ	ビーフソテー 牛乳	アジ、ささみ、チーズ ◆ウィンナー、◆牛乳	米、さつまいも、ごま油、片栗粉 サラダ油、◆ビーフ	長ねぎ、しょうが、にんにく、青ねぎ キャベツ、人参、きゅうり、コーン オレンジ、◆玉ねぎ ◆ピーマン	E 435 kcal E 544 kcal P 20.8 g P 26.2 g F 11.9 g F 14.9 g NaCl 1.5 g NaCl 1.8 g	
25 金	☆誕生日会☆ きのこごはん、オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ(付け合わせ:ブロッコリー)、ごぼうサラダ ケーキ	いもようかん 牛乳	鶏肉、ツナ ◆豆乳、◆牛乳	米、マヨドレ、ケーキ 豆乳ホイップ、◆さつまいも ◆砂糖	えのき、まいだけ、椎茸、玉ねぎ 小松菜、ブロッコリー、ごぼう、きゅうり 人参、コーン、白桃缶、◆寒天	E 495 kcal E 622 kcal P 14.9 g P 19.1 g F 18 g F 22.9 g NaCl 1.4 g NaCl 1.7 g	
26 土	五目うどん、がんもどきときのこのソテー りんご	鶏おこわ風おにぎり 牛乳	豚肉、がんもどき ◆鶏肉、◆牛乳	うどん、砂糖、サラダ油 ◆米、◆ごま油	玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ まいだけ、しめじ、いんげん、にんにく りんご、◆ひじき	E 425 kcal E 532 kcal P 18.7 g P 23.4 g F 14.3 g F 17.9 g NaCl 1.4 g NaCl 1.8 g	
28 月	ごはん、のっぺい汁、さわらの塩焼き 五目さんぴら、ジョア	コーン蒸しパン 牛乳	鶏肉、厚揚げ さわら、油揚げ、ジョア ◆豆乳、◆牛乳	米、片栗粉、砂糖、サラダ油 ◆ホットケーキミックス	大根、里芋、人参、ごぼう、れんこん 枝豆、いんげん ◆コーン、◆パセリ	E 504 kcal E 630 kcal P 23.7 g P 29.9 g F 12.5 g F 15.8 g NaCl 1.5 g NaCl 1.9 g	
29 火	ごはん、コーンと豆腐のスープ、チンジャオロース 春雨サラダ、グレープフルーツ	ヨーグルト 麦茶	豆腐、豚肉、ツナ ◆ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉、春雨、ごま油	コーン、青ねぎ、玉ねぎ、たけのこ ピーマン、きゅうり、人参 グレープフルーツ	E 338 kcal E 412 kcal P 13.2 g P 16.3 g F 6 g F 7.4 g NaCl 1.2 g NaCl 1.5 g	
30 水	醤油ラーメン、わかめとちくわの和え物 オレンジ	ピザ風おやき 牛乳	豚肉、ちくわ ◆ツナ、◆チーズ ◆牛乳	中華麺、ごま油 ◆米、◆トマトケチャップ、◆片栗粉	にんにく、しょうが、キャベツ、人参 もやし、長ねぎ、わかめ、大根 きゅうり、玉ねぎ、オレンジ ◆ピーマン	E 423 kcal E 530 kcal P 18.5 g P 23.1 g F 10.2 g F 12.9 g NaCl 1.8 g NaCl 2.2 g	