



2023年11月号 フェリシア幼稚園

秋の深まりと共に、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、楽しみながらおいしい秋を味わいましょう。

体をあたためる食事をとりましょう！！

これから寒い季節になってきますね。

「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。

かぜの原因の多くはウイルス感染です。

気温や湿度が低くなるこの時期には、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。

風邪をひかず、元気に過ごすためにも、ビタミン・ミネラルを十分にとり、体をあたためる食品や料理を積極的に食べましょう。

●からだをあたためるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊
スープ、シチュー、グラタン など

●からだをあたためる食品

ねぎ、にら、玉ねぎ、しょうが、にんにく
かぼちゃ、ごぼう、人参、大根 など

鍋は野菜がたっぷりとれて、肉や豆腐などたんぱく質も一緒にとれるので嬉しいですね！



11月15日は「七五三」です！

三歳・五歳・七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に感謝し、今後も健やかであるように祈願します。

千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い、「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い絵柄が描かれているのも特徴です。

当日はお赤飯を炊いたり、子どもの好きなメニューでお祝いしてみたいはいかがでしょうか。



秋が旬～栄養たっぷりのキノコ～

秋の食材に欠かせないキノコは、9割が水分で脂質はゼロに等しいためとても低カロリーですが、食べごたえがあって満腹感を得やすいです。香りも良く、色々な料理に合うため日々の食事に取り入れていきたいですね。

- 食物繊維・・・便秘をよくしたり、生活習慣病の予防に役立ちます。
- ビタミンB1・・・糖質の代謝や疲労回復に効果があります。
- ビタミンB2・・・脂質の代謝や健康な肌、髪をつくる働きがあります。
- ビタミンD・・・血中カルシウム、リンの濃度を整えます。
- 葉酸・・・胎児の発育や赤血球の形成に関わります。
- カリウム・・・塩分の過剰摂取を抑制します。



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>
11月17日(金)

令和5年
フェリシア幼稚園

日付	屋敷	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)	
			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	E kcal	P g
1 水	鶏のねぎ塩丼、わかめスープ じゃこ入りポテトサラダ、りんご	ごまチーズクッキー 牛乳	鶏肉、じゃこ、わかめ ◆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、青ねぎ、人参 大根、きゅうり、パセリ りんご	E 508 kcal P 16 g F 19.4 g NaCl 1.4 g	E 636 kcal P 20.1 g F 24.5 g NaCl 1.7 g
2 木	ごはん、南瓜の味噌汁、かれのいの青のりマヨネーズ焼き 筑前煮、ヨーグルト	野菜の甘食 牛乳	かれい、鶏肉 ヨーグルト ◆スキムミルク、◆牛乳	米、マヨドレ、サラダ油 ◆砂糖、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー	南瓜、玉ねぎ、青のり、里芋 ごぼう、人参、れんこん、グリーンピース ◆ほうれん草、◆パプリカ	E 497 kcal P 24.7 g F 12.7 g NaCl 1.3 g	E 624 kcal P 30.9 g F 16 g NaCl 1.7 g
4 土	焼きそば、かぶのスープ、切干大根のナムル バナナ	ピザ風おやき 牛乳	豚肉 ◆ツナ、◆チーズ、◆牛乳	中華麺、サラダ油、中濃ソース ごま、ごま油 ◆米、◆片栗粉、◆ケチャップ	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、◆3色ピーマン	E 499 kcal P 17.8 g F 11.9 g NaCl 1.9 g	E 624 kcal P 22.2 g F 15 g NaCl 2.4 g
6 月	ごはん、キャベツと油揚げの味噌汁、豚肉の生姜焼き もやしと小松菜の和え物、グレープフルーツ	黒糖レーズン蒸しパン 牛乳	油揚げ、豚肉 ◆牛乳	米、砂糖 ◆ホットケーキMIX、◆黒砂糖	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、しょうが 小松菜、大根菜、もやし、人参 グレープフルーツ、◆レーズン	E 423 kcal P 19.2 g F 9.1 g NaCl 1.4 g	E 530 kcal P 24 g F 11.6 g NaCl 1.7 g
7 火	さつまいも御飯、水炊きスープ、さばのごま漬焼き 大根サラダ、オレンジ	ツナおかかおやき 牛乳	鶏肉、豆腐、さば ◆かつお節、◆ツナ ◆牛乳	米、さつまいも、ごま、砂糖 マヨドレ、コーン	白菜、人参、にら、えのき しょうが、大根、ブロッコリー オレンジ	E 362 kcal P 18.4 g F 9.1 g NaCl 1 g	E 547 kcal P 21.2 g F 22.1 g NaCl 1.2 g
8 水	※お弁当デーのため、給食提供なし	ヨーグルト 麦茶	◆ヨーグルト			E 396 kcal P 14.7 g F 11.1 g NaCl 1.8 g	E 495 kcal P 18.8 g F 14 g NaCl 2.3 g
9 木	麦ごはん、根菜のすまし汁、たらもの西京焼き 小松菜の納豆和え、オレンジ	バナナとブロッコリーのケーキ 牛乳	たら、納豆 ◆スキムミルク、◆牛乳	米、押し麦、砂糖 ◆ホットケーキMIX、◆サラダ油	ごぼう、人参、青ねぎ、小松菜 オレンジ、◆バナナ ◆ブロッコリー	E 396 kcal P 14.7 g F 11.1 g NaCl 1.8 g	E 545 kcal P 28.1 g F 10.5 g NaCl 1.4 g
10 金	ミートライス、千切り野菜スープ 白菜とささみお和え、バナナ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	豚肉、ささみ ◆牛乳	米、ケチャップ、中濃ソース カレー粉、米粉、コーン ◆食パン、◆バター ◆ブルーベリージャム	人参、玉ねぎ、トマト缶、えのき 大根、白菜、小松菜、バナナ	E 409 kcal P 17 g F 9.5 g NaCl 1.3 g	E 514 kcal P 21.4 g F 12.2 g NaCl 1.6 g
11 土	チキンピラフ、チンゲン菜のスープ 大根のごま和えサラダ、りんご	いもきんとん 牛乳	鶏肉 ◆牛乳	米、サラダ油、マヨドレ、砂糖、ごま ◆さつまいも、◆じゃがいも	玉ねぎ、人参、3色ピーマン チンゲン菜、しめじ、大根、きゅうり りんご、◆レーズン	E 387 kcal P 11.3 g F 10.1 g NaCl 1.1 g	E 484 kcal P 14.3 g F 12.8 g NaCl 1.4 g
13 月	ごはん、ほうれん草ともやしの味噌汁、さわらの塩焼き 里芋と鶏肉の煮物、ジョア(ストロベリー)	きなこマカロニ 牛乳	さわら、鶏肉、ジョア ◆きなこ、◆牛乳	米、砂糖 ◆マカロニ	ほうれん草、もやし、里芋 人参、グリーンピース	E 494 kcal P 25.7 g F 11 g NaCl 1.2 g	E 601 kcal P 31.3 g F 13.7 g NaCl 1.5 g
14 火	ごはん、色々きのこスープ、鶏肉のきじ焼き カラフルサラダ、バナナ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	ベーコン、鶏肉、大豆 ◆スキムミルク、◆豆腐 ◆牛乳	米、砂糖、サラダ油 ◆米粉、◆片栗粉 ◆ベーキングパウダー、◆ココア	えのき、しめじ、コプリース、はなびらたけ たまご茸、ブラウンスエのき、大黒本しめじ 山伏茸、朱鷄色ヒラタケ きゅうり、3色ピーマン、白菜 南瓜、バナナ	E 528 kcal P 19.2 g F 19.4 g NaCl 1.1 g	E 661 kcal P 23.9 g F 24.6 g NaCl 1.4 g
15 水	★七五三★ お赤飯、かぶのすまし汁 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	いちごババロア 牛乳	豚肉、豆腐、豆乳 赤飯の素 ◆ヨーグルト、◆牛乳	米、片栗粉、砂糖、マヨドレ ごま ◆ババロアの素、◆いちごジャム ◆豆乳ホイップ	かぶ、人参、青ねぎ、玉ねぎ ブロッコリー、切干大根、きゅうり りんご、◆みかん缶	E 451 kcal P 15.6 g F 13.2 g NaCl 1.2 g	E 563 kcal P 19.7 g F 17.1 g NaCl 1.5 g
16 木	味噌煮込みうどん、ポテトコロッケ 白菜とえのきのおかか和え、グレープフルーツ	青菜チーズおにぎり 牛乳	豚肉、厚揚げ かつお節 ◆チーズ、◆牛乳	うどん、砂糖、コロッケ、サラダ油 ◆米、◆ごま油	人参、大根、長ねぎ、白菜、えのき グレープフルーツ ◆大根葉	E 485 kcal P 16.7 g F 14.4 g NaCl 1.8 g	E 590 kcal P 20.4 g F 17.4 g NaCl 2.2 g
17 金	★誕生日会★ きのこごはん、オニオンスープ、鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ、ケーキ	いもようかん 牛乳	鶏肉、ツナ ◆牛乳	米、マヨドレ、コーン ロールケーキ、豆乳ホイップ ◆さつまいも	えのき、舞茸、干椎茸、玉ねぎ 小松菜、ごぼう、ブロッコリー 人参、白桃缶、◆寒天	E 464 kcal P 14.4 g F 17.1 g NaCl 1.4 g	E 570 kcal P 18.1 g F 20.6 g NaCl 1.7 g
18 土	五目チャーハン、春雨スープ、豆腐と南瓜の含め煮 りんご	ホットケーキ(メープル) 牛乳	焼豚、豆腐 ◆牛乳	米、サラダ油、コーン、片栗粉、春雨 ◆ホットケーキMIX、◆メープル	玉ねぎ、人参、ピーマン チンゲン菜、南瓜 青ねぎ、りんご	E 404 kcal P 11.9 g F 10.6 g NaCl 1.3 g	E 503 kcal P 15 g F 13.5 g NaCl 1.7 g
20 月	ごはん、麩のすまし汁、鮭のチャンチャン焼き 五目きんぴら、オレンジ	コーンフレークバー 牛乳	鮭、油揚げ ◆牛乳	米、麩、サラダ油、砂糖 ◆コーンフレーク、◆マッシュマロ ◆バター	大根、青ねぎ、キャベツ、玉ねぎ 人参、チンゲン菜、れんこん、 いんげん、オレンジ	E 486 kcal P 16.1 g F 12.3 g NaCl 1.1 g	E 593 kcal P 20.5 g F 15.4 g NaCl 1.4 g
21 火	ごはん(大根葉ふりかけ)、豆乳スープ 鶏肉のマーメレード焼き、小松菜ともやしのおかか和え バナナ	ヨーグルト 麦茶	ベーコン、豆乳、鶏肉 かつお節 ◆ヨーグルト	米、ごま、ごま油、じゃがいも 米粉、マーメレード	大根葉、玉ねぎ、人参、小松菜 もやし、白菜、バナナ	E 401 kcal P 16.2 g F 11.5 g NaCl 1 g	E 487 kcal P 19.7 g F 14.3 g NaCl 1.3 g
22 水	チキンカレー ひじきの鉄骨マヨサラダ、黄桃缶	スイートパンブキン 牛乳	鶏肉、チーズ、ひじき ◆スキムミルク、◆牛乳	米、じゃがいも、カレールー、米粉 マヨドレ ◆バター、◆片栗粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ りんご、きゅうり、キャベツ 黄桃缶、◆南瓜	E 469 kcal P 12.7 g F 15.8 g NaCl 1.3 g	E 587 kcal P 16.1 g F 19.8 g NaCl 1.7 g
24 金	ごはん、さつまいもの味噌汁 アジの香味ソース、厚揚げと大根の煮物 りんご	いちごロールパンサンド 牛乳	アジ、厚揚げ ◆牛乳	米、さつまいも、サラダ油、片栗粉、砂糖 ◆ロールパン、◆イチゴジャム	長ねぎ、しょうが、にんにく、青ねぎ 大根、人参、いんげん、りんご	E 528 kcal P 22 g F 15 g NaCl 1.5 g	E 609 kcal P 25.8 g F 15.2 g NaCl 1.7 g
25 土	焼肉丼、青菜のスープ、カレーポテト オレンジ	りんごのコンポート 牛乳	豚肉、ウィンナー ◆牛乳	米、砂糖、サラダ油、片栗粉、コーン じゃがいも、カレー粉	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参 3色ピーマン、ほうれん草、えのき オレンジ、◆りんご、◆レーズン	E 391 kcal P 14.1 g F 9.9 g NaCl 1 g	E 493 kcal P 17.7 g F 12.4 g NaCl 1.2 g
27 月	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	栗の蒸しパン 牛乳	豆腐、豚肉、ハム ◆きなこ、◆牛乳	米、コーン、砂糖、片栗粉、春雨 ごま、ごま油 ◆ホットケーキMIX	青ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン きゅうり、小松菜、人参 グレープフルーツ、◆栗、◆栗の甘露煮	E 445 kcal P 16.9 g F 9.2 g NaCl 1.5 g	E 559 kcal P 21.8 g F 11.7 g NaCl 1.9 g
28 火	五目ラーメン、わかめとちくわの和え物 オレンジ	炊き込みおにぎり 牛乳	豚肉、わかめ、ちくわ ◆鶏肉、◆ひじき、◆牛乳	中華麺、サラダ油、ごま油 ◆米、◆砂糖	にんにく、しょうが、キャベツ、人参 もやし、長ねぎ、大根、きゅうり 玉ねぎ、オレンジ	E 402 kcal P 18.8 g F 8.4 g NaCl 1.7 g	E 502 kcal P 23.4 g F 10.8 g NaCl 2.1 g
29 水	ごはん、白菜スープ、鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ、りんご	キャロットバナナケーキ 牛乳	鶏肉、ツナ ◆牛乳	米、じゃがいも、中濃ソース、砂糖 ケチャップ、米粉 マヨドレ、マカロニ、コーン ◆ホットケーキMIX、◆バター	白菜、人参、青ねぎ、玉ねぎ マッシュルーム、茄子、トマト缶 にんにく、パセリ、きゅうり、りんご ◆バナナ	E 503 kcal P 15 g F 16.1 g NaCl 1.3 g	E 629 kcal P 19.1 g F 20.3 g NaCl 1.6 g
30 木	ごはん、のっぺい汁、さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し、バナナ	黒糖お麩ラスク 牛乳	鶏肉、厚揚げ、さば かつお節 ◆牛乳	米、片栗粉、砂糖 ◆麩、◆黒砂糖、◆バター	大根、里芋、人参、ごぼう しょうが、ほうれん草、白菜 バナナ	E 490 kcal P 18.4 g F 20.2 g NaCl 1.2 g	E 613 kcal P 23 g F 25.3 g NaCl 1.4 g