

11月 こんだてひょう



2025年度 光幼保園

月	火	水	木	金
3	4 豚丼 きゅうりとしらすの酢の物 きのこのすまし汁 果物 牛乳	5 ごはん 厚揚げの中華炒め 白菜のおかか和え かぼちゃのみぞ汁 牛乳	6 ごはん 鶏肉のカレー焼き あらめの炒め煮 玉ねぎのすまし汁 牛乳	7 しょうゆラーメン シュウマイ チンゲン菜のナムル 牛乳
	魚肉ソーセージ ごまネーズパン	バナナ 豆乳くずもち	いりこ・クラッカー 黒糖ラスク	ふかし芋 ゆかりおにぎり
10	ごはん 海苔っこ豆腐 かぼちゃとピーマンの炒め物 えのきのすまし汁 牛乳	11 ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え 里芋のみぞ汁 果物・牛乳	12 食パン じゃがまる君 ひじきと大豆のサラダ ワンタンスープ 牛乳	13 ごはん さばのパン粉焼き わかめの酢の物 豚汁 牛乳
	チーズ マーラカオ	大根の昆布和え コーンフレーククッキー	りんご 焼きおにぎり	マカロニきな粉 ホットケーキ
17	ごはん 鮭の香味焼き れんこんきんぴら けんちん汁 果物・牛乳	18 ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の酢の物 わかめのみぞ汁 牛乳	19 ごはん カレイの西京焼き 里芋の煮物 なすのすまし汁 牛乳	20 弁当の日
	乾パン 焼きドーナツ	きな粉バナナ ツナマヨトースト	するめ・クラッcker さつまいものレモン煮	手作りパン みたらし団子
24	振替休日	25 ごはん ミートボール 小松菜の磯香和え 大根のみぞ汁 牛乳	26 ごはん 豆腐の肉みそグラタン プロッコリーのごま和え じゃが芋のすまし汁 牛乳	27 ごはん あじの磯辺焼き 春雨の酢の物 のっつい汁 牛乳
		カルシウムせんべい じゃこトースト	ふかし芋 マカロニナポリタン	おしゃぶり昆布 モチモチかぼちゃケーキ
				28 誕生日メニュー ガパオライス かぼちゃのコロコロサラダ 中華スープ ミニケーキ 牛乳
				ビスケット やみつきおにぎり

からだを温めてくれる根菜類を食べよう！

秋から冬に美味しい根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせますので、寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のために効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

にんじん



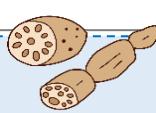
年中出回っているにんじんですが、秋から冬にかけてが一番美味しい時期で、カロテンやビタミンAが豊富です。カロテンは喉や鼻の粘膜を丈夫にし、菌に対しての免疫力を高め、風邪予防に効果的です。また、ビタミンAは肌に潤いを与え、疲れ目やドライアイを予防する効果があります。

だいこん



冬に甘みを増して、みずみずしく美味しいになります。でんぶん消化酵素のジアスター酶が入っているため、胃腸の働きを整えてくれます。また、皮や葉にはビタミンCも多く含まれていますので、丸ごと使うとより多く栄養を摂取することができ、風邪予防や美肌効果なども期待できます。

れんこん



でんぶんと食物繊維が主成分のれんこんは、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富で、みかんの1.2倍あります。本来ビタミンCは、加熱により壊れやすいのですが、れんこんのビタミンCは、主成分のでんぶんにより加熱しても壊れにくくなります。また、れんこんの食物繊維には腸のぜん動運動を高め、便通を促す働きがあります。

※上段が午前おやつ、

下段が午後おやつです。

※ひよこ・りす・うさぎ組には、

午前のおやつもつきます。