



# 11月 こんだてひょう



2025年度 光幼保育園

月	火	水	木	金
<b>3</b> 	<b>4</b> 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 魚肉ソーセージ ごまネーズパン	<b>5</b> ごはん 厚揚げの中華炒め 白菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁 牛乳 バナナ 豆乳くずもち	<b>6</b> 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 いりこ・クラッカー 黒糖ラスク	<b>7</b> しょうゆラーメン シュウマイ チンゲン菜のナムル 牛乳 ふかし芋 ゆかりおにぎり
<b>10</b> 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 チーズ マーラカオ	<b>11</b> ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え 里芋のみそ汁 果物・牛乳 大根の昆布和え コーンフレーククッキー	<b>12</b> 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 りんご 焼きおにぎり	<b>13</b> ごはん さばのパン粉焼き わかめの酢の物 豚汁 牛乳 マカロニきな粉 ホットケーキ	<b>14</b> ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 小松菜のコーン和え お麩のすまし汁 牛乳 金時豆の煮物 さつまいもごまパン
<b>17</b> 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 乾パン 焼きドーナツ	<b>18</b> ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の酢の物 わかめのみそ汁 牛乳 きな粉バナナ ツナマヨトースト	<b>19</b> 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 するめ・クラッカー さつまいものレモン煮	<b>20</b> <b>弁当の日</b>  手作りパン みたらし団子	<b>21</b> ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 豆乳スープ 牛乳 蒸しかぼちゃ きつねおにぎり
<b>24</b> <b>振替休日</b>	<b>25</b> ごはん ミートボール 小松菜の磯香和え 大根のみそ汁 牛乳 カルシウムせんべい じゃこトースト	<b>26</b> ごはん 豆腐の肉みそグラタン ブロッコリーのごま和え じゃが芋のすまし汁 牛乳 ふかし芋 マカロニナポリタン	<b>27</b> ごはん あじの磯辺焼き 春雨の酢の物 のっぺい汁 牛乳 おしゃぶり昆布 モチモチかぼちゃケーキ	<b>28</b> <b>誕生月メニュー</b> 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！

秋から冬に美味しくなる根菜類は、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、健康維持のためにも効果的です。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。

※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。

### にんじん



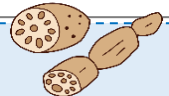
年中出回っているにんじんですが、秋から冬にかけてが一番美味しい時期で、カロテンやビタミンAが豊富です。カロテンは喉や鼻の粘膜を丈夫にし、菌に対しての免疫力を高め、風邪予防に効果的です。また、ビタミンAは肌に潤いを与え、疲れ目やドライアイを予防する効果があります。

### だいこん



冬に甘みを増して、みずみずしく美味しくなります。でんぶん消化酵素のジアスターゼが入っているため、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。