



寒くなってくると気を付けたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、うがい・手洗いを徹底していきます。ご家庭でも声掛けやうがいや手洗い方法を再確認してみてください。



## 子どもの成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三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を感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。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。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

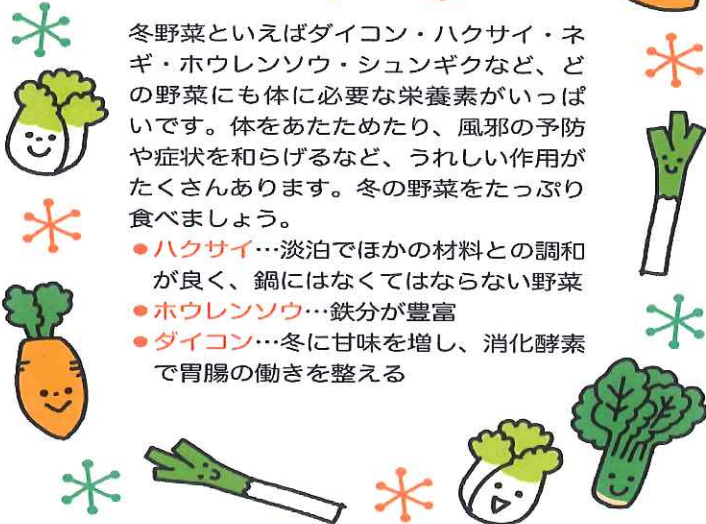


## お知らせ

15日  
七五三お祝いおやつ

9日・30日 生活発表会  
お土産あります。

## うれしい交力能 たっぴりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



## \*リクエストメニュー\*



三色どんぶり  
カニカマ入り  
ドレッシングサラダ  
ウイニー  
プリン

嗜好調査のアンケートにご協力ありがとうございました。結果をターミナルのもぐもぐキッズコーナーに掲示しますのでご覧ください。

おたのしみ弁当  
29日(金)  
さくら以上児は  
空の弁当箱を  
持参して下さい。





# 11月 献立表

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ	
1	金	ミレーフライ	たんぼぼ	米飯 ドライカレー 海藻サラダ オレンジ 枝豆	りんごどさつまいものケーキ	
2	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子	
3	日					
4	月				文化の日振替休日	
5	火	クラッカー	さくら 年少・・・ スイートポテト 年中・・・ 焼きいも 年長・・・ さつまいも 炊き込みご飯	米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 五目煮豆 きのこ汁 パナナ	ドロップクッキー	
6	水	ミレーフライ		ハンバーガー ツナポテトサラダ さつまいもの白みそポタージュ ミニゼリー	枝豆チーズ蒸しパン カルピス	
7	木	せんべい		米飯 鶏肉のくわ焼き フロッコリーとコーンのサラダ 白菜なべ 柿	自家製いちごヨーグルト せんべい	
8	金	クラッカー		お好みラーメン ナムル パナナ	焼きいも	
9	土	クラッカー		土曜給食	菓子	
10	日					
11	月	カルシウムせん		米飯 ひじきの豆腐ハンバーグ ちくわのマリネ たまねぎのみそ汁 パナナ	フルーツ白玉	
12	火	ミレーフライ		五目寿司 白身魚フライ きゃべつのおかか和え 豆腐すまし汁 甘夏みかん缶	菓子 野菜ジュース	
13	水	ハイハイ		カレーうどん ひじきとツナのサラダ スマイルポテト ぶどうゼリー	ココアちんすこう 牛乳	
14	木	ミレーフライ		米飯 ベーコンコロッケ コールスローサラダ 五色スープ チーズ	自家製カルピスヨーグルト せんべい	
15	金	せんべい	おにぎりの日 		七五三祝いおやつ 	
16	土	クラッカー	土曜給食	菓子		
17	日					
18	月	せんべい	ハヤシライス きゅうりのひたひた アンパンマンポテト あまなつフレッシュゼリー	りんごジュース 麩のラスク		
19	火	カルシウムせん	米飯 肉団子の甘辛煮 ほうれん草の粉チーズ和え さつまいもの豚汁 りんご	ツナマヨトースト 牛乳		
20	水	せんべい	白いロールパン 鶏のからあげ 納豆サラダ 野菜ときこのスープ フリン くぶじ粗リクエスト	マシュマロサンド		
21	木	クラッカー	しらすごはん きゃべつのメンチカツ もやしのごま酢和え 豆腐すまし汁 ミニゼリー	自家製みかんヨーグルト せんべい		
22	金	ミレーフライ	米飯 さぼとこんじゃくのみそ煮 キャベツの磯あえ 五目汁 菊花みかん	ケーキサレ		
23	土		勤労感謝の日 			
24	日					
25	月	カルシウムせん	米飯 スナックポーク いんげんのごま和え 豆腐のみそ汁 菊花みかん	チーズクッキー		
26	火	ミレーフライ	米飯 厚揚げの肉詰め煮 もやしと人参の和え物 麩のみそ汁 パナナ	おに蒸しパン		
27	水	せんべい	さんまの蒲焼丼 切り干し大根のサラダ とうめんみそ汁 オレンジ	シュガートースト 牛乳		
28	木	クラッカー	肉みそうどん ポテトサラダ 枝豆 りんごゼリー 〈フリー職員リクエストメニュー〉	自家製バインヨーグルト せんべい		
29	金	せんべい	お楽しみ弁当  さくら以上児 お弁当箱もつ てきてね		菓子 ぶどうジュース	
30	土	ミレーフライ	土曜保育	菓子		

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	527	17	15	147	2.1	167	0.33	0.26	27	3.7	2
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	92	74	87	57	88	81	106	72	150	80	105
3才未満児	463	13.7	13	131	1.9	107	0.25	0.18	20	3.1	1.7
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	100	74	94	61	83	57	100	64	111	84	106

※都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください