



秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳食から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



## 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う「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。



## 鍋料理は栄養満点!

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節。肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。火を通すことで野菜の"かさ"が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んで楽しく食べるのもよいでしょう。



## 症状別

## かぜをひいた時の食事



### 発熱・寒気



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



汁物



スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み



アイス  
クリーム



ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### 下痢・吐き気



おかゆ



スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



10月もいろいろなお店やさんを行い、子どもと一緒に楽しみました。ホットケーキは、給食員が子どもたちの前で焼いて、できたてを食べました。おかわりに、たくさんのお子たちが来てくれ大好評でした。





# こんだてひょう



11月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	月	クラッカー		米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き はるさめフルーツサラダ 根菜汁 パナナ	ドロップクッキー 牛乳
02	火	せんべい	年中クッキング 大根のみそ汁	米飯 若鶏のバーベキューソース 味覚サラダ 大根のみそ汁 チーズ	フルーツポンチ
04	木	ミレーフライ		しらすごはん きゃべつのもんちカツ もやしのごま酢和え 豆腐すまし汁 菊花みかん	ごまビスケット 牛乳
05	金	クラッカー		けんちんうどん ひじきとツナのサラダ フライドパンキン りんご	焼きいも
06	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
08	月	カルシウムせん		五目寿司 魚のみそ漬け焼き 大根の塩こんぶ和え 豆腐すまし汁 甘夏みかん缶	シュガートースト 野菜ジュース お菓子屋 0.1歳
09	火	ハイハイ		<b>カレー屋さん</b>	<b>ポップコーン屋さん</b>
10	水	ビスコ		お好みラーメン ひじきのポテト焼き ナムル パナナ	自家製フルーツヨーグルト
11	木	せんべい		米飯 鶏肉のマーメレード焼き 人参ときゅうりのマリネ 野菜ときのこのスープ りんご	スイートポテト アシドミルク お菓子屋 2.4歳
12	金	ハイハイ		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 パナナ	やわらかプリン お菓子屋 3.5歳
13	土	クラッカー		土曜保育給食	菓子
15	月	クラッカー		<b>七五三祝いランチ</b>	<b>七五三祝いケーキ</b>
16	火	ビスコ		米飯 さんが焼き ちくわのマリネ たまねぎのみそ汁 りんご	マシュマロサンド ヤクルト
17	水	せんべい		<b>おにぎりの日</b>	<b>メロンパン屋さん</b>
18	木	カルシウムせん	年長クッキング 焼きいも	米飯 魚フライりんごソース マカロニケチャップ 白菜と根菜のみそ汁 チーズ	にんじん蒸しパン 牛乳
19	金	ミレーフライ		中華丼 ウィンナー包み揚げ 切り干し大根のサラダ オレンジ	ピザトースト アシドミルクいちご
20	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
22	月	ビスコ		米飯 ベーコンコロッケ コールスローサラダ わかめスープ チーズ	おに蒸しパン 牛乳
24	水	ハイハイ	たんぼクッキング スイートポテト	米飯 揚げだし豆腐のごまみそがけ きゅうりのささみ和え カレー汁 パナナ	おさかなバーム 牛乳
25	木	ミレーフライ	さくらクッキング スイートポテト	やきそばパン ソーセージのポトフ 大根とパインのサラダ ミニゼリー	自家製ももヨーグルト せんべい (幼児)
26	金	せんべい		<b>お楽しみ弁当</b> さくら以上、空の弁当箱持参	菓子 ぶどうジュース
27	土	クラッカー		土曜保育給食	菓子
29	月	せんべい		米飯 肉味噌おでん ウィンナー炒め ひじきのごま和え りんご	きなこもち
30	火	ハイハイ	年少クッキング やきいもパーティー	スパゲティミートソース 豆菜サラダ フライドポテトカレー味 鉄ゼリー	ほうれん草蒸しパン 牛乳

	エネルギー kcal	たんぱく 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	579	18.1	17.9	148	2.2	165	0.36	0.26	25	4.1	2
目標量	574	22.9	17.2	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	101	79	104	57	92	82	116	72	139	89	105
3才未満児	555	15.5	16.3	161	2	139	0.3	0.23	21	3.7	1.9
目標量	464	18.6	13.9	214	2.3	189	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	120	83	117	75	87	74	120	82	117	100	119

\* 新型コロナウイルス感染症や、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。

## 11月きゅうしょくイベント

### お菓子屋さん

8日(月) 0.1歳 11日(木) 2歳 年中  
12日(金) 年少 年長  
りすの部屋で行います。  
好きなお菓子を自分で選びます!!

**9日(火) カレー屋さん & ポップコーン屋さん**  
2種類のカレーランチから選びます

**15日(月) 七五三祝いランチ & お祝いケーキ**

**17日(水) メロンパン屋さん**  
ピンク、みどり、2種類の手作り  
メロンパンから選びます

チケットを売ります!  
ポスターを見てね!!

**17日(水) おにぎりの日**  
おにぎりのみ持参してください。

**26日(金) お楽しみ弁当**  
さくら以上、空の弁当箱を  
持参してください。