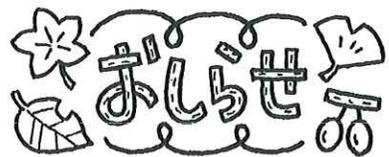


ごちそうだより

2025.11.1
ひらた西保育園

朝晩は冷え込むようになってきましたね。
風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、
ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めしてくれるきのこなどを
食べて風邪を予防しましょう。



- ・ 今月のおべんとうの日は7日(金)です。
よろしくお祈りします。
- ・ 5日(水)にさんま焼き、18日(火)に
焼き芋会をする予定です。

～冬野菜を食べよう～

冬野菜といえば大根、白菜、ねぎ、かぶ、ほうれん草、春菊など、
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。鍋や具たくさん汁に
すると、野菜がたっぷりとれますよ。



白菜・・・ 淡白ごぼうの材料との調和が良く、
鍋にはなくてはならない野菜

ほうれん草・・・ 鉄分が豊富

大根・・・ 冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の
働きを整える

きゅうりやトマト、なすなどの夏に採れる野菜は体を冷やす
働きがあります。寒い時期にこれらを摂りすぎると、体を
冷やしすぎてしまうので、冬野菜を食べるようにしましょう。



11月 献立表

							1(土)
昼食							お弁当
おやつ							ゼリー
	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
昼食		文化の日 お弁当	ごはん マーボー豆腐 かぼちサラダ ひじき煮	ごはん さんま焼き 大学芋 豚汁	ごはん 肉団子の甘煮 じゃこサラダ きのこ汁	おべんとうの日 	お弁当
おやつ		くだもの	ごはんのおせき	豆乳もち	さつま芋おにぎり	もちアイスポテト	ヨーグルト
	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
昼食		ごはん れんこんハンバーグ 春雨サラダ 大根のみそ汁	ごはん 手羽元の照り焼き さつま芋の煮しめ かきたま汁	ごはん 厚揚げステーキ ごぼうサラダ もやしのみそ汁	ごはん 魚の照り焼き ブロッコリーのおお の、ペイ汁	ひもおとし会 焼き込みごはん 鶏の唐揚げ 納豆サラダ さつま芋のみそ汁	お弁当
おやつ		みたらし団子	わかめおにぎり	ポップコーン	ゆかりおにぎり	米粉ココア マフィンケーキ	くだもの
	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
昼食		ごはん 鶏のポテトサラダ もやしサラダ はんぺん汁	ごはん 魚のみみじ焼き 納豆和え なめこ汁	<u>誕生会</u> カレーライス 和風サラダ 大学かぼち	ごはん 肉豆腐 ひじきのナムル かぶのみそ汁	わかめうどん 五目きんぴら だいこんサラダ	お弁当
おやつ		じゃこおにぎり	焼き芋	米粉アップルパイ	大学芋	元気おにぎり	ヨーグルト
	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
昼食	勤労感謝の日 お弁当	振替休日 お弁当	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちの煮しめ 具だくさんみそ汁	ごはん ごまのつくね焼き 大根サラダ 野菜スープ	ごはん 厚揚げ中華め おひたし じゃが芋のみそ汁	ごはん サバのりんご ソースかけ おさつサラダ 豆腐のすまし汁	お弁当
おやつ	くだもの	ゼリー	バイクドポテト	鮭おにぎり	米粉人参蒸しパン	おかわおにぎり	くだもの
	30(日)						
昼食							
おやつ							

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。(週に1回)