

令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	土	パン りんごジュース パナナ (運動会)	うんどうかい
4	火	豚肉の生姜焼き 野菜のじゃこ和え トマトスープ 梨	オレンジゼリー
5	水	魚のもみじ焼き 小松菜とウインナー炒め 茄子の味噌汁 パナナ	ツナ昆布おにぎり
6	木	豆腐ハンバーグ もやしのナムル ニラ入り中華スープ オレンジ	フライドポテト
7	金	二色丼 根菜の煮物 玉葱の味噌汁 りんご	フルーツヨーグルト
8	土	高菜チャーハン わかめスープ キウイ	スイートポテト
10	月	魚のムニエル トマト さつま芋のマセドアンサラダ キャベツの味噌汁 梨	フルーツスコーン
11	火	レバーの味噌煮 春雨の酢の物 きこのすまし汁 パナナ	煮干しチップ
12	水	豆腐の中華炒め ししゃも 人参甘煮 レタス入り味噌汁 りんご	マカロニあべかわ
13	木	魚の唐揚げきのこあんかけ こふき芋 トマト 厚揚げの味噌汁 生パン	りんごのマフィン
14	金	弁当日	もちもちドーナツ
15	土	チャーハン 野菜スープ パナナ	黒糖蒸しパン
17	月	魚の煮付 大豆サラダ 南瓜の味噌汁 りんご	塩おにぎり
18	火	秋野菜カレー ひじきの華風和え かえり キウイ	オートミールクッキー
19	水	鶏のから揚げ ごぼうの金平 豆腐の味噌汁 パナナ	ぶどうゼリー
20	木	豚じゃが 青菜とハムの中華サラダ トマト 大根の味噌汁 オレンジ	豆乳もち
21	金	魚の塩焼き 野菜の納豆和え 「にんじんだいこんごぼう」の味噌汁 梨	マヨじゃこトースト
22	土	牛丼 白菜の味噌汁 キウイ	ココアホットケーキ
25	火	まさご揚げ わかめとツナのさっと煮 レタス トマトの味噌汁 オレンジ	いちご蒸しパン
26	水	鶏肉の塩麹焼き ごまじゃこサラダ もやしの味噌汁 生パン	桜エビおにぎり
27	木	米粉パン 厚揚げのミートソース煮 レタスのサラダ 具だくさんシチュー みかん	ふかし芋
28	金	魚のごま味噌焼き ブロッコリーのホットサラダ 豆腐のすまし汁 キウイ	ちくわのカレー揚げ
29	土	ゆかりおにぎり 白菜と肉団子のスープ りんご	ごませんべい

旬のものを食べよう

旬とは、自然の中で育てた野菜やくだものや、魚介類がたくさんとれる時期のことです。旬の食べ物は、いちばんおいしく栄養もたっぷりです。旬の食材を食べるということは、四季の移り変わりの中で体調を維持することにもつながります。

給食にもたくさんの旬の食材を使用しています。

11月が旬の食べ物 れんこん 白菜 ブロッコリー 青梗菜 りんご キウイフルーツ かます ハマチなど

11月21日に
「にんじんだいこんごぼう」～日本の昔話より～
植垣歩子再話・絵より、
この絵本にちなんで、にんじん、だいこん、ごぼうを使った味噌汁を給食で提供します。

子どもに必要な栄養素

ビタミンA

ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める栄養素です。

南瓜やにんじん、小松菜、ほうれん草などの緑黄色野菜、レバーやうなぎに多く含まれます。

油と一緒にとることで、吸収率が高まります。

おひたしにごま油を少し入れてナムル

にしたり、南瓜はコロッケやスープに使うことがおすすめです。

保育園では、1人当たり1日平均30g～40gの緑黄色野菜を給食やおやつで提供しています。

食欲の秋！おいしく食べて、免疫力を高め、冬に備えましょう。

