



給食・食育だより



令和7年度 11月号 鹿兒島みなみ保育園

		午前のおやつ (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
1	土	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、キャベツ、人参)	鶏丼 すまし汁	ひじきせんべい
2	日	お 休 み			
3	月	文 化 の 日			
4	火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、人参、玉ねぎ)	軟飯 みそ汁 鶏と野菜の豆乳煮	かぼちゃ& にんじんりんぐ
5	水	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、人参、ほうれん草)	軟飯 すまし汁 白身魚とひじきの煮物	野菜せんべい
6	木	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、キャベツ、人参)	軟飯 野菜うどん さつまいもの煮物	小魚せんべい
7	金	かぼちゃ& にんじんりんぐ	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、ブロッコリー、人参)	軟飯 コンソメスープ 鶏とじゃが芋の煮物	★豆乳トースト
8	土	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、ほうれん草、人参)	軟飯 豆腐のスープ 鶏と野菜の洋風煮	ハイハイ
9	日	お 休 み			
10	月	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、玉ねぎ)	軟飯 レタスのスープ 鶏とブロッコリーの煮物	野菜せんべい
11	火	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、人参、小松菜)	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のとろろ煮	★かぼちゃ軟飯
12	水	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、ブロッコリー)	軟飯 野菜スープ 鶏と野菜のうま煮	ひじきせんべい
13	木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、白菜、人参)	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のみそ煮	かぼちゃ& にんじんりんぐ
14	金	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、キャベツ)	軟飯 たくたうどん かぼちゃの煮物	バナナ
15	土	生 活 発 表 会			

		午前のおやつ (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
16	日	お 休 み			
17	月	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、ブロッコリー、玉ねぎ)	軟飯 ほうれん草のスープ 野菜のそぼろ煮	小魚せんべい
18	火	かぼちゃ& にんじんリング	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、キャベツ、人参)	軟飯 野菜うどん 鶏とかぼちゃの煮物	★パン粥
19	水	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、玉ねぎ、人参)	軟飯 みそ汁 肉じゃが風	ハイハイ
20	木	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、人参、キャベツ)	軟飯 わかめスープ 白身魚の中華風煮	野菜せんべい
21	金	ひじきせんべい	愛 情 弁 当		小魚せんべい
22	土	ハイハイ	愛 情 弁 当		ひじきせんべい
23	日	勤 労 感 謝 の 日			
24	月	お 休 み			
25	火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、小松菜、人参)	軟飯 すまし汁 根菜のそぼろ煮	★さつま芋軟飯
26	水	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、人参、玉ねぎ)	軟飯 豆腐のスープ 白身魚と野菜のケチャップ煮	野菜せんべい
27	木	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、白菜、人参)	軟飯 すまし汁 五目豆腐	小魚せんべい
28	金	かぼちゃ& にんじんリング	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、人参、小松菜)	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のうま煮	★豆乳トースト
29	土	野菜せんべい	愛 情 弁 当		ハイハイ
30	日	お 休 み			

★は手作りおやつです(^-^)

からだを温めて風邪予防！



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。
もうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきます。
風邪や感染症のウィルスを防ぐには、身体を温め、免疫機能を高めることが大切です。
ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事、体を整え、寒さに負
けずに元気に過ごしましょう。

～体を温める食材～

にんにく・生姜・ごぼう
かぼちゃ・にんじん・
大根・ねぎ・チーズ
みそ・納豆 など



けんちんうどん (後期食～完了食 子ども1分)

うどん……………40g
鶏ひき肉……………15g
豆腐1cm角……………10g
大根5mm角……………10g
人参5mm角……………10g
小松菜みじん……………5g

かつおだし……………100cc
淡口醤油……………小さじ1/3
砂糖……………少々



<作り方>

1. うどんはたっぷりの湯で下ゆでしたあと、水洗いして塩抜きする。(乾麺15分、ゆで麺5分)
2. 大根、人参をだしてやわらかくなるまで煮る。
3. 野菜がやわらかくなったら豆腐と鶏ひき肉を加えて火を通し、調味する。
4. 豆腐と小松菜、茹でたうどん(1cm長さにカット)を加えたら、歯茎でつぶせる固さまで煮る。