



11月 ごはんだより(完了期)

2025年 11月 北里保育園



日付	曜日	おひるごはん		3色食品群			10時おやつ	15時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
4	火	なんはん ブロッコリーとツナの煮物	煮魚(鱈) みそ汁(法蓮草、玉葱)	鱈、ツナ	米 南瓜	ブロッコリー、赤ピーマン、 法蓮草、玉葱	コーン フレーク	法蓮草と 小松菜 せんべい
5	水	なんはん 法蓮草の和え物	ポークチャップ風 みそ汁(じゃが芋、人参)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、 人参、法蓮草	たまご ボーロ	しらすわかめ せんべい
6	木	なんはん ポテトサラダ	鶏肉とりんごの旨煮 みそ汁(小松菜、大根)	鶏肉	米 じゃが芋	白菜、玉葱、人参、りんご、 胡瓜、小松菜、大根	たべっこ ベイビー	きなこ餅
7	金	なんはん ピーマンのじゃこ煮	牛肉のしぐれ煮 みそ汁(里芋、大根の葉)	牛肉、しらす	米 里芋	白菜、玉葱、人参、 ピーマン、赤ピーマン、 大根の葉	アンパンマン せんべい	ちよぼちよぼ クッキー
10	月	なんはん キャベツの煮浸し	煮魚(鱈) みそ汁(さつまい、青梗菜)	鰯	米 さつまい	いんげん、キャベツ、人参、 黄ピーマン、青梗菜	南瓜人参 リング	麩のラスク
11	火	なんはん 豚肉と野菜の煮物	みそ汁(じゃが芋、小松菜)	豚肉	米 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、 大根、胡瓜、コーン、小松菜	法蓮草 と小松菜 せんべい	さつまい の甘煮
12	水	なんはん いんげんの煮物	煮魚(鱈) みそ汁(豆腐、法蓮草)	鱈、豆腐	米 南瓜	いんげん、人参、法蓮草	白い風船	しらすわかめ せんべい
13	木	なんはん さつまいの煮物	鶏肉の照り煮 みそ汁(大根、青梗菜)	鶏肉	米 さつまい	キャベツ、玉葱、人参、 ブロッコリー、大根、青梗菜	コーン フレーク	みかん フルーチェ
14	金	☆七五三献立☆ ゆかりなんはん ブロッコリーサラダ	肉じゃが すまし汁(豆腐、キャベツ)	豚肉、ツナ、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 ブロッコリー	たまご ボーロ	二色 蒸しパン
17	月	なんはん 人参とツナの煮物	鰯の味噌煮 すまし汁(大根、法蓮草)	鰯、ツナ	米	いんげん、人参、 大根、法蓮草	しらすわかめ せんべい	マカロニ きなこ
18	火	なんはん みかん入り春雨サラダ	南瓜のそぼろ煮 スープ(青梗菜、玉葱)	鶏肉	米 南瓜 春雨	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、みかん、青梗菜	アンパンマン せんべい	みたらし餅
19	水	ゆかりなんはん 法蓮草のお浸し	けんちん煮風 みそ汁(じゃが芋、キャベツ)	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	大根、人参、法蓮草、 キャベツ、葱	小魚せんべい	ムーンライト
20	木	なんはん 大根のマヨ和え	肉じゃが オレンジ	豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 ピーマン、オレンジ	たべっこ ベイビー	南瓜人参 せんべい
21	金	🎂お誕生日会🎂 なんはん じゃが芋と人参の煮物	鶏肉と野菜の洋風煮 スープ(青梗菜、コーン)	鶏肉	米 じゃが芋	大根、ブロッコリー、人参、 青梗菜、コーン	コーン フレーク	誕生日 ケーキ
25	火	なんはん キャベツの炒め煮	鶏肉とさつまいの旨煮 大根と胡瓜のマヨ和え	鶏肉	米 さつまい	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、大根、胡瓜	たまご ボーロ	小魚 せんべい
26	水	なんはん 大根の煮物	鰯の味噌煮 すまし汁(小松菜、里芋)	鰯	米 里芋	ブロッコリー、大根、 人参、小松菜	しらすわかめ せんべい	ジャムロール
27	木	なんはん オクラの和え物	豚肉と野菜のトマト煮 バナナ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、トマト、 オクラ、バナナ	白い風船	満月ボン
28	金	なんはん 豆腐といんげんの煮物	鰯の野菜あんかけ みそ汁(大根、小松菜)	鰯、豆腐	米	玉葱、ピーマン、赤ピーマン、 いんげん、人参、大根、小松菜	法蓮草 と小松菜 せんべい	ピーチ ゼリー

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、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



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。千歳詣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。

