



11月 ごはんだより

2025年 11月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		3色食品群			15時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
4	火	ごはん ブロッコリーとツナのソテー	白身魚のフライ みそ汁（法蓮草、玉葱、しめじ）	鯖、ツナ	米	ブロッコリー、玉葱、 法蓮草、しめじ、 赤ピーマン	ソフト サラダ
5	水	ごはん 法蓮草の胡麻和え	ポークチャップ みそ汁（もやし、じゃが芋、ワカメ）	豚肉、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、しめじ、 トマト、法蓮草、人参、 もやし	ぼたぼた焼き
6	木	ごはん ポテトサラダ	バーベキューチキン みそ汁（小松菜、揚げ）	鶏肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、りんご、キャベツ、 胡瓜、人参、小松菜	きなこ餅
7	金	☆いい歯の日献立（カミカミ献立）☆ ごはん ピーマンのじゃこ炒め	牛肉のしぐれ煮（赤麹弱） みそ汁（もやし、里芋、大根の葉）	牛肉、しらす	米 里芋 麹弱	牛蒡、玉葱、ピーマン、 赤ピーマン、もやし、 大根の葉	ちょぼちょぼ クッキー
10	月	ごはん キャベツソテー	煮魚（赤魚） みそ汁（さつまいも、えのき）	赤魚	米 さつまいも	いんげん、キャベツ、 黄ピーマン、人参、えのき	麩のラスク
11	火	豚丼 大根サラダ	みそ汁（じゃが芋、もやし、椎茸）	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、大根、 胡瓜、コーン、もやし、椎茸	さつまいも スティック
12	水	ごはん いんげんのおかか和え	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁（豆腐、葱）	ホキ、豆腐	米 じゃが芋	いんげん、人参、葱	星たべよ
13	木	ごはん さつまいもの金平	鶏肉の照り焼き みそ汁（麩、青梗菜）	鶏肉、麩、竹輪	米 さつまいも	ブロッコリー、青梗菜	みかん フルーチェ
14	金	☆七五三献立☆ ちらし寿司 ブロッコリーサラダ	春巻き すまし汁（豆腐、キャベツ、ワカメ）	鯖、ツナ、豆腐、 卵、ワカメ	米	いんげん、人参、玉葱、 ブロッコリー、キャベツ、 葱、蓮根、干瓢、筍、椎茸	二色 蒸しパン
17	月	ごはん 人参しりしり	鯖の味噌煮 すまし汁（大根、しめじ）	鯖、卵、ツナ	米	いんげん、人参、 大根、しめじ	マカロニ きなこ
18	火	ごはん みかん入り春雨サラダ	メンチカツ スープ（青梗菜、玉葱、ワカメ）	鶏肉、卵、ワカメ	米 じゃが芋 春雨	キャベツ、胡瓜、みかん、 青梗菜、玉葱	みたらし餅
19	水	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ	けんちんうどん 法蓮草のナムル	豚肉、豆腐、竹輪	米 うどん	椎茸、大根、人参、牛蒡、 葱、法蓮草、もやし	ムーンライト
20	木	カレーライス もやしの胡麻マヨ和え	オレンジ	豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 ピーマン、オレンジ	まがり せんべい
21	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん ナポリタン ぶどうゼリー	チキン南蛮 スープ（青梗菜、もやし、コーン）	鶏肉、卵	米 スパゲッティ	玉葱、ブロッコリー、 青梗菜、もやし、コーン、 トマト	誕生日 ケーキ
25	火	ごはん 焼売	鶏肉とさつまいものクリーム煮 海藻サラダ	鶏肉、海藻、牛乳	米 さつまいも	人参、玉葱、いんげん、 キャベツ、大根、胡瓜	雪の宿
26	水	ごはん 切干大根の煮物	ホキの味噌マヨ焼き すまし汁（小松菜、えのき）	ホキ、揚げ	米	ブロッコリー、大根、 人参、小松菜、えのき	あげぼん
27	木	ごはん オクラの胡麻和え	ポークシチュー バナナ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、 マッシュルーム、えのき、 バナナ	満月ボン
28	金	ごはん ひじきの煮物	鯖の野菜あんかけ みそ汁（大根、小松菜、麩）	鯖、ひじき、 揚げ、麩	米	玉葱、ピーマン、人参 赤ピーマン、いんげん、 大根、小松菜	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

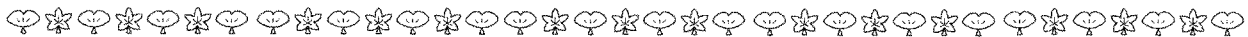


子どもの成長を祝う七五三



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。千歳胎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。





11月 ごはんだより (1~2歳)

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	ごはん ブロッコリーとツナのソテー	白身魚のフライ みそ汁 (法蓮草、玉葱、しめじ)	鯖、ツナ	米	ブロッコリー、玉葱、 法蓮草、しめじ、 赤ピーマン	コーン フレーク	ソフト サラダ
5	水	ごはん 法蓮草の胡麻和え	ポークチャップ みそ汁 (もやし、じゃが芋、ワカメ)	豚肉、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、しめじ、 トマト、法蓮草、人参、 もやし	たまご ボーロ	ぼたぼた焼き
6	木	ごはん ポテトサラダ	バーベキューチキン みそ汁 (小松菜、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、りんご、キャベツ、 胡瓜、人参、小松菜	たべっこ どうぶつ	きなこ餅
7	金	☆いい歯の日献立 (カミカミ献立) ☆ ごはん ピーマンのじゃこ炒め	牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (もやし、里芋、大根の葉)	牛肉、しらす	米 里芋	牛蒡、玉葱、ピーマン、 赤ピーマン、もやし、 大根の葉	アンパンマン せんべい	ちょぼちょぼ クッキー
10	月	ごはん キャベツソテー	煮魚 (赤魚) みそ汁 (さつま芋、えのき)	赤魚	米 さつま芋	いんげん、キャベツ、 黄ピーマン、人参、えのき	ハッピー ターン	麩のラスク
11	火	豚丼 大根サラダ	みそ汁 (じゃが芋、もやし、椎茸)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、大根、 胡瓜、コーン、もやし、椎茸	おにぎり せんべい	さつま芋 スティック
12	水	ごはん いんげんのおかか和え	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁 (豆腐、葱)	ホキ、豆腐	米 じゃが芋	いんげん、人参、葱	白い風船	星たべよ
13	木	ごはん さつま芋の金平	鶏肉の照り焼き みそ汁 (麩、青梗菜)	鶏肉、麩、竹輪	米 さつま芋	ブロッコリー、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☆ ちらし寿司 ブロッコリーサラダ	春巻き すまし汁 (豆腐、キャベツ、ワカメ)	鯖、ツナ、豆腐、 卵、ワカメ	米	いんげん、人参、玉葱、 ブロッコリー、キャベツ、 葱、蓮根、干瓢、筍、椎茸	たまご ボーロ	二色 蒸しパン
17	月	ごはん 人参しりしり	鯖の味噌煮 すまし汁 (大根、しめじ)	鯖、卵、ツナ	米	いんげん、人参、 大根、しめじ	ばりんこ	マカロニ きなこ
18	火	ごはん みかん入り春雨サラダ	メンチカツ スープ (青梗菜、玉葱、ワカメ)	鶏肉、卵、ワカメ	米 じゃが芋 春雨	キャベツ、胡瓜、みかん、 青梗菜、玉葱	アンパンマン せんべい	みたらし餅
19	水	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ	けんちんうどん 法蓮草のナムル	豚肉、豆腐、竹輪	米 うどん	椎茸、大根、人参、牛蒡、 葱、法蓮草、もやし	ハッピー ターン	ムーンライト
20	木	カレーライス もやしの胡麻マヨ和え	オレンジ	豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 ピーマン、オレンジ	たべっこ どうぶつ	まがり せんべい
21	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん ナポリタン ぶどうゼリー	チキン南蛮 スープ (青梗菜、もやし、コーン)	鶏肉、卵	米 スパゲッティ	玉葱、ブロッコリー、 青梗菜、もやし、コーン、 トマト	コーン フレーク	誕生日 ケーキ
25	火	ごはん 焼売	鶏肉とさつま芋のクリーム煮 海藻サラダ	鶏肉、海藻、牛乳	米 さつま芋	人参、玉葱、いんげん、 キャベツ、大根、胡瓜	たまご ボーロ	雪の宿
26	水	ごはん 切干大根の煮物	ホキの味噌マヨ焼き すまし汁 (小松菜、えのき)	ホキ、揚げ	米	ブロッコリー、大根、 人参、小松菜、えのき	ばりんこ	あげぱん
27	木	ごはん オクラの胡麻和え	ポークシチュー バナナ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、 マッシュルーム、えのき、 バナナ	白い風船	満月パン
28	金	ごはん ひじきの煮物	鯖の野菜あんかけ みそ汁 (大根、小松菜、麩)	鯖、ひじき、 揚げ、麩	米	玉葱、ピーマン、人参、 赤ピーマン、いんげん、 大根、小松菜	おにぎり 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。千歳胎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。

