

2026ねん11がつ　きゅうしょくだより

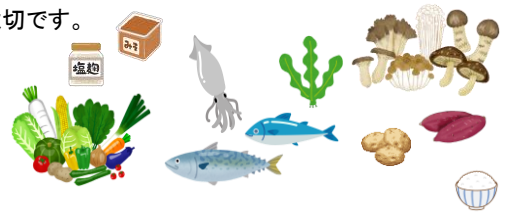


げつ	か	すい	もく	きん	ど
2 ③	3	4 ③	5 ①③	6 ①③⑤	7
くだもの わふうサラダ とりにくのさっぱりに もちむぎいり わかめごはん	ぶんかのひ	さつまいもスティック いわしのみぞれに ほうれんそうの おかかあえ なめこのみそしる ごはん	ぶどうのミニゼリー ゆでブロッコリー チキンなんばん てづくりタルタルソース だいこんのみそしる ごはん	くだもの ブロッコリーと じゃがいもの ツナサラダ ちゃんぽんめん	みはとのさつまいも みはと畑で無農薬のさつまいもがとれました！ みはとさつまいもを使ったメニューを楽しんでください‼
9 ①②③	10 ③	11 ③	12 ③⑤	13 ①③⑤	14
くだもの さつまいもと チーズのサラダ とりとだいこんのにもの もちむぎいり ゆかりごはん	もちつき りんごのミニゼリー あらめのいために あげだしこもどうふ とりにくのすましじる おもち	くだもの もやしのあまずあえ さけのてりやき さつまいもと ぶたにくのごまみそしる ごはん	てづくりこめこの カップケーキ もやしのナムル ちゅうかはん しぜんさいばいのごはん （こだいまいいり）	ミニフィッシュ きゃべつとりんごの サラダ チキンカレー ナン	☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください
16 ①③	17 ③	18 ②③	19 ③	20 ③	21
くだもの はるさめサラダ すきやきふうに ごはん	さつまいもスティック さけのとうにゅう みそつけやき はくさいのおひたし ごはん　たぬきじる	Qちゃんチーズ たまねぎのソテー ぶたにくのしょうがやき ごぼうのみそしる ごはん	くだもの しろみざかなの あまずあんかけ はくさいのみそしる ごはん	くだもの ツナサラダ いちごジャム ポークビーンズ しょくパン	～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた伝統的な調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。
23	24 ①③	25 ③	26 ③	27 ③	28
きんろうかんしゃのひ	たんじょうかい おたのしみおやつ くだもの まめマカロニツナサラダ いもに さつまいもと あきのふきよせごはん	ミニフィッシュ きゃべつのおかかあえ とりにくと こんさいのうどん	てづくりみかんゼリー もやしのすじょうゆ さばのしおやき きんぴらふうみそしる ごはん	さつまいもチップス ねぎみそ こもどうふ たらじる ごはん	ふきよせごはん（24日） 「ふきよせ」とは、秋のおわりに北風でおちばや木の実がふきよせられている様子をあらわした、日本料理の言葉です。 さつまいも、栗、ごぼう、しめじなど秋の食材でふきよせを表現しました。
30 ②③					
いそかあえ ふかしいも ツナのカレーライス しぜんさいばいのごはん （こだいまいいり）					

さつまいもで腸活を✨
秋の味覚・さつまいもには、腸を元気にする食物繊維がたっぷり。更に「ヤラピン」という成分が、腸のぜん動運動を助けてくれます。皮のまま調理すると栄養もまるごと。旬の甘みを味わいながら、からだの中から整えていきましょう！

季節の変わり目を乗り切ろう‼『免疫力ってなあに？』

今年は例年に比べインフルエンザの流行も早く、夏から秋にかけて流行が続いています。
こどもたちが毎日元気に過ごす為には「免疫力」が関わってきます。
免疫とは、体の中にバイ菌やウィルスが入ってきた時に、それをやっつけて体を守ってくれるものです。
免疫力を上げるには、毎日の食事や生活リズムがとても大切です。
主なポイントを3つご紹介します。



①バランスの良い食事を取る
体をつくるもとになる「肉・魚・大豆」
お腹の調子を整える「野菜・きのこ・海藻類」
エネルギーになる「ごはん・パン・麺」
を揃えて食べることが免疫力アップの近道です。

②お腹の環境を整える
納豆・みそなどの発酵食品や、食物繊維たっぷりの根菜類を食べて、腸内環境を元気に保ちましょう。

③しっかり食べて、よく寝て、よく遊ぶ
早寝・早起き・充分な睡眠は、免疫力を回復させる最高のエネルギーです。
たくさん体を動かして遊んだ後は、夜ぐっすり眠りましょう。
どんなに気をつけていても、こどもたちは風邪をひいてしまうものです。
熱が出たり、鼻水が出たりすると見ているだけでも心配になりますよね。
でも「風邪をひくこと」は体がウィルスと戦って免疫力をさらにパワーアップさせている証拠でもあります。
食欲が落ちた時は無理せず、水分補給と消化によいものをゆっくり食べさせてあげてください。

◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	556	20	18	253	2.3	230	0.28	0.44	20	4	1.8

8大アレルゲンを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ　　みはとようちえん