

# 令和6年11月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安にもってきてください。

11月 食育カリキュラム	
目 標	...残さず食べて元気モリモリ がんばること...お皿をきれいにしよう
取組み...	調理師が声がけする いろいろなラッキー食材を入れる



1 金				2 土	
たらへのあげに ほうれんそうのしらあえ わかめのみそしる おれんじ					
熱量	341	炭水化物	51.8		
蛋白質	17.4	食塩 相当量	1.6		
脂質	7.1				
3時	ぎゅうにゅう やきいもばーていー				

4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	
<b>振替休日</b>	ちきんかれー ころころさらだ やさいじゅーす おれんじ	ぶたにくのみそつけやき すばげていさらだ なめこのすましじる りんご	あつやきたまご はるさめとしーふーどいため とんじる きうい	やきさかな ぜんまいのにもの だいこんのみそしる ばいなっぶる		
	熱量 413 炭水化物 60.0 蛋白質 13.4 食塩相当量 1.3 脂質 13.2	熱量 455 炭水化物 55.0 蛋白質 18.1 食塩相当量 1.6 脂質 18.0	熱量 439 炭水化物 61.8 蛋白質 18.5 食塩相当量 1.7 脂質 13.1	熱量 345 炭水化物 52.2 蛋白質 18.2 食塩相当量 1.7 脂質 7.0		
	3時	てづくりおやつ(みるくぷりん)	3時	みるーじゅかき	3時	やくとばっぴーたーん
					3時	ぜりー

単位:○熱量 = キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量 = グラム

## きゅうしょくだより

感謝の気持ちで、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを!

### いただきます

食事にかかわってくれた人へ感謝  
 お米を作ってくれた人  
 野菜を作ってくれた人  
 魚をとってくれた人  
 食品を運んくれた人 など

食材への感謝  
 肉や魚、野菜や果物などの命を  
 いただくことへの感謝



### ごちそうさま

漢字で書くと、「御馳走様」  
 馳走とは、走りまわる・奔走する  
 という意味です。  
 昔は今みたいに食べ物を簡単に  
 お店で買えなかったため、  
 食事の準備が大変でした。

大変な思いをして食事を用意して  
 くれた人への感謝の気持ちをこめ  
 ごちそうさまとお礼をするよう  
 になりました。

# 令和6年11月 にしかわ保育園こんだて

♥20(水)お誕生会です。ごはんはいりません。おうちから、はしとスプーンをもってきてね。

11 月				12 火				13 水				14 木				15 金				16 土	
はっぼうさい しゅうまい さといものみそしる ばなな				ぐらたん こまつなのびたし やさしいゅーす おれんじ				にくじゃが 梅マヨあえ なめこのみそしる りんご				はんぱーぐ こふきいも たまごすーぶ ばなな				いもこじる みーとぼーる おひたし りんごせりー					
熱量	427	炭水化物	62.5	熱量	360	炭水化物	62.7	熱量	403	炭水化物	57.5	熱量	449	炭水化物	64.2	熱量	431	炭水化物	63.0		
蛋白質	15.3	食塩相当量	1.6	蛋白質	11.9	食塩相当量	1.6	蛋白質	13.0	食塩相当量	1.6	蛋白質	17.6	食塩相当量	1.5	蛋白質	16.8	食塩相当量	1.8		
脂質	12.8			脂質	6.9			脂質	13.5			脂質	13.5			脂質	12.4				
3時	ぎゅうにゅう ぷりっつ			3時	なめらかぷりん			3時	ぎゅうにゅう てづくりきなこけーき			3時	じょあ りんご			3時	ぎゅうにゅう せんべい				

18 月				19 火				20 お誕生会				21 木				22 金				23 土	
さんまのかばやき だいこんのきんぴら きゃべつのみそしる ばなな				かにたま ひじきのにも はくさいのみそしる ばいなっぶる				きのこごはん ういんなー ふれんちさらだ たまごすーぶ ぶどうせりー				おでんじる とりのからあげ こまつなのなむる おれんじ				さばみそに おんやさい けんちんじる りんご					
熱量	477	炭水化物	56.8	熱量	460	炭水化物	59.0	熱量	463	炭水化物	52.8	熱量	496	炭水化物	62.1	熱量	398	炭水化物	50.0		
蛋白質	17.5	食塩相当量	1.1	蛋白質	22.0	食塩相当量	1.5	蛋白質	19.5	食塩相当量		蛋白質	20.3	食塩相当量	1.8	蛋白質	17.9	食塩相当量	1.4		
脂質	20.0			脂質	15.1			脂質	19.3			脂質	18.1			脂質	14.1				
3時	りんごじゅーす せんべい			3時	ぎゅうにゅう きなこーすと			3時	おたんじょうびおめ でとろふるーちえ			3時	ぎゅうにゅう じゃがりこ			3時	そふーる				

25 月				26 火				27 水				28 木				29 金				30 土	
くりーむしちゅー ぎょうざ すきこんぶに おれんじ				かれいのにさかな ごもくきんぴら かぼちゃのすーぶ りんご				えびふらい ちゅうかささらだ らーめんじる ばなな				にくだんごのすぶたふう ぶるっこりーのおかかあえ はくさいのみそしる きうい				ぶたにくときのこしょうがやき きゃべつものしらすあえ だいこんのみそしる ばなな					
熱量	498	炭水化物	74.7	熱量	460	炭水化物	69.1	熱量	430	炭水化物	74.3	熱量	373	炭水化物	49.6	熱量	423	炭水化物	55.7		
蛋白質	19.1	食塩相当量	1.8	蛋白質	21.7	食塩相当量	1.7	蛋白質	17.4	食塩相当量	1.5	蛋白質	16.3	食塩相当量	1.2	蛋白質	13.6	食塩相当量	1.5		
脂質	13.7			脂質	10.7			脂質	7.0			脂質	12.1			脂質	16.2				
3時	やさしいゅーす せんべい			3時	ぎゅうにゅう てづくりさつまいもば い			3時	ぐりこよーぐると			3時	すぼろん りんご			3時	ぎゅうにゅう わかつきまんじゅう				

単位:○熱量 = キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量 = グラム

地産地消メニュー					
11月8日	大根のみそ汁		11月22日	けんちん汁(ねぎ)	
11月13日	なめこのみそ汁		11月28日	白菜のみそ汁	
11月21日	おでん汁(大根)				