

令和7年度 子苑第一幼稚園 11月こんだて



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
文化の日	ごはん、あんかけとうふハンバーグ、マカロニあべかわ、いんげんのごまあえ、とんじる（さつまいも）、ローリー	くろいパン、みそにこみうどん、ちくわいそべあげ、ツナサラダ、ぎゅうにゅう、オレンジゼリー	ごはん、ホイコーロ、シューマイ、はるさめサラダ、コンソメスープ、ヨーグルト	おやこどん、れんこんはさみあげ、かぼちゃのあまに、こまつなのごまあえ（もやし）、バナナ
日本の国民の祝日の一つである。1946年11月3日の日本国憲法公布を記念して制定された。 	米、豆腐野菜ハンバーグ、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、マカロニ、きな粉、砂糖、いんげん、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま、豚肉、さつまいも、にんじん、ごぼう、ねぎ、糸蒟蒻、かつお・昆布だし汁、ローリー、	黒パン、干しうどん、鶏もも肉、ねぎ、かまぼこ、油揚げ、和風だしの素、赤みそ、ちくわ、あおのり、小麦粉、ツナ、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、牛乳、オレンジゼリー、	米、豚肉、キャベツ、ねぎ、ピーマン、田楽味噌、ポークシューマイ、はるさめ（緑豆）、ハム（細切り）、きゅうり、マヨネーズ、ポークウィンナー、はくさい、たまねぎ、コーン缶、じゃがいも、にんじん、コンソメ、ヨーグルト、	米、卵、鶏コマ、たまねぎ、干しいたけ、蓮根はさみ揚げ、かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、こまつな、緑豆もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま、バナナ、
11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
ごはん、とりにくのてりに、きりぼしだいこんに、ほうれんそうのおひたし、みそしる、みかんかん	むぎごはん、マーボーどうふ、チキンナゲット、ナムル、はるさめスープ、オレンジ	ロールパン、ぐだくさんやきうどん、ぎょにくソーセージ、ミニゼリー、ぎゅうにゅう	さつまいもごはん、さばしおやき、ひじきごもくに、マカロニサラダ、すましじる、ヨーグルト	ごはん、おでん、メンチカツ、ほうれんそうとひじきのサラダ、あおりんごゼリー
米、鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖、切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、ちくわ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、里芋、たまねぎ、油揚げ、赤みそ、和風だしの素、みかん缶、	米、もち麦、木綿豆腐、豚ひき肉、にら、マーボ豆腐の素、あら挽きチキンナ、きゅうり、緑豆もやし、ハム、はくさい、にんじん、はるさめ（緑豆）、ねぎ、卵、オレンジ、	ロールパン、豚肉、ゆでうどん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、焼うどんソース、かつお節、魚肉ソーセージ、ミニゼリー、牛乳、	米、さつまいも、酒、食塩、鯖塩焼き、鶏コマ、長ひじき、にんじん、油揚げ、大豆水煮、しょうゆ、砂糖、みりん、マカロニ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、小松菜、だいこん、ねぎ、ヨーグルト、	米、鶏コマ、だいこん、にんじん、里芋、ちくわ、厚揚げ、角切り昆布、メンチカツ、ほうれん草、華ひじき、ツナ、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、すりごま、青りんごゼリー、
11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
ごはん、イワシのしょうがに、さといもに、ビーフンサラダ、ワタンスープ、プリン	ごはん、ソースカツ、ほうれんそうのソテー、ポテトサラダ、みそしる、ローリー	カスタードパン、スパゲティナポリタン、ホタテフライ、だいこんサラダ、わかめスープ、ストロベリーゼリー、ぎゅうにゅう	ごはん、すきやきふうまに、たまごやき、ブロッコリー、バナナ、ごもくみそしる（さといも・だいこん）	ごはん、からあげ、にくじゃが、キャベツのおかあえ、とうふのみそしる、パインかん
米、いわしの生姜煮、里芋、しょうゆ、砂糖、みりん、鶏コマ、ビーフン、キャベツ、きゅうり、ハム、胡麻ドレッシング、鶏ひき肉、ねぎ、はくさい、かまぼこ、ワタンの皮、プリン、	米、豚カツ、中濃ソース、ほうれん草、ポークウィンナー、コンソメ、じゃがいも、きゅうり、ハム、マヨネーズ、木綿豆腐、たまねぎ、ねぎ、ローリー、	カスタードパン、スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、ナポリタンソース、ホタテフライ、だいこん、きゅうり、かつお節、和風ドレッシング、わかめ（乾）、ごま、コーン缶、ストロベリーゼリー、牛乳、	米、豚肉、はくさい、糸蒟蒻、かまぼこ、ねぎ、にんじん、卵（厚焼き卵）、ブロッコリー、コーン缶、和風ドレッシング、バナナ、さといも、だいこん、ごぼう、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、	米、鶏肉、から揚げ粉、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸蒟蒻、しょうゆ、砂糖、みりん、キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお節、木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、焼ひ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、パイン缶、
11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
勤労感謝の日（日曜日）の振り替え休日	ごはん、ホキのたつたあげ、なすのみそに、スパサラダ、かきたまじる、ももかん	くろパン、しおラーメン、ミートボール、ブロッコリーとにんじんのあえもの、オレンジ、ぎゅうにゅう	ごはん、とりにくのトマトに、チーズオムレツ、ごぼうサラダ、やさしいスープ、フルーツパンチ	カレーライス、ウィンナー、かにかまサラダ、チーズ、プリン
新嘗祭が行われる11月23日は、現在では国民の休日である「勤労感謝の日」にあたります。勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日となりました。 	米、ほきの竜田揚げ、なす、豚肉、田楽味噌、スパゲティ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、たまねぎ、卵、和風だしの素、しょうゆ、もも缶、	黒パン、干し中華めん、豚肉、にんじん、はくさい、緑豆もやし、ねぎ、かまぼこ、中華玉、ミートボール、ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節、オレンジ、牛乳、	米、鶏肉、たまねぎ、カットトマト缶、ケチャップ、コンソメ、チーズオムレツ、ごぼう水煮、きゅうり、ツナ、胡麻ドレッシング、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ポークウィンナー、コンソメ、アレンジダイスゼリー 巨峰、アレンジダイスゼリー りんご、みかん缶、	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレールーフレーク、ポークウィンナー、カニカマ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、チーズ、プリン、

★朝ごはんの役割

1・体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。

2・身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するためには欠かせません。

3・必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食（おやつ）」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。

4・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

★朝ごはんのステップアップ

ステップ1 目標：必ず食べる	ステップ2 目標：たんぱく質をプラス	ステップ3 目標：さらに一品をプラス
 ごはん	 ごはん +納豆 +しらすずし	 ごはん +納豆 +しらすずし +味噌汁
 おにぎり	 おにぎり +豆腐の味噌汁	 おにぎり +味噌汁 +焼き魚
 食パン	 チーズパン +牛乳（豆乳）	 チーズパン +牛乳（豆乳） +野菜サラダ
 ロールパン	 チーズサンド +牛乳（豆乳）	 チーズサンド +牛乳（豆乳） +野菜サラダ
 バナナ	 バナナ +ヨーグルト	 バナナヨーグルト +バナナ +野菜スープ
 シリアル	 シリアル +牛乳	 シリアル +牛乳 +果物