



### 旬の食材「芋」の栄養について学ぼう

**さつまいも**  
炭水化物・食物繊維  
ビタミンC・ビタミンB6  
ビタミンE・カリウム  
葉酸



**じゃがいも**  
炭水化物・食物繊維  
ビタミンC・カリウム  
ビタミンB群 (B1、B2、B6、パントテン酸、葉酸)



**里芋**  
食物繊維・カリウム  
ビタミンB群 (B1、B2、B6、ナイアシン、)・モリブデン  
銅・マンナン



**長芋**  
食物繊維・ビタミンC  
ビタミンB群 (B1、B6)  
カリウム・アミラーゼ  
マンナン



### 3びきのくまスープ

#### 材料 (1人分)

- ・じゃがいも 2個
- ・バター 50g
- ・にんにく (すりおろす) 1かけ
- ・食塩 お好み
- ・水 300cc

#### 作り方

- ① じゃがいもをよく洗い適当な大きさに切る。
- ② 鍋に水を張り、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったら、バターとにんにく、食塩を加える。
- ④ ③をミキサーにかけたら、できあがり。



☆『3びきのくま』に登場したスープです。読み聞かせを行ったところ「このスープ食べたいね。」との声が上がったので作ってみました。ご家庭でもぜひ作ってみてはいかがでしょうか？



### 世界の朝ご飯



「シルキニ」は白チーズを使ったパンケーキの一種。サワークリームやジャム、溶かしバターと一緒に楽しむのが一般的です。冬がとても長いロシアでは、ベリーはとても貴重な栄養源。夏に収穫したものをジャムにして年中楽しめます。また、カロリーの高い食べものが好まれる傾向にあり、マヨネーズの消費量は世界一を誇っています。



## 11月の行事・献立表

行事	日曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1 土	ブルコギ丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳 パン	アップルジュース	ご飯
	2 日				
	3 月				
運動会waiwaiアリーナリハーサル (3,4,5歳児)	4 火	魚のみそ煮、切り干し大根の中華風サラダ さつまいも汁、果実	ミルク お好み焼き	お茶 かえり	ご飯
	5 水	鶏肉のバーベキューソース焼き、酢の物、 味噌汁、果実	牛乳 チーズ饅頭	お茶 チーズ	ご飯
	6 木	香味揚げ、ほうれん草の和え物、 わかめスープ、果実	ミルク じゃこトースト	豆乳 ビスケット	ご飯
運動会waiwaiアリーナリハーサル (3,4,5歳児) わくわくふれあい会(運動会)事前準備	7 金	ひじき炒め、ポテトサラダ、きのこ汁、果実	ヨーグルト お菓子	牛乳 せんべい	ご飯
わくわくふれあい会(運動会)	8 土				
	9 日				
芋ほり(3,4,5歳児) 保育実習	10 月	秋のかき揚げ、ブロッコリーのおかかマヨ、 味噌汁、果実	豆乳プリン黒蜜かけ	お茶 ビスコ	ご飯
リトミック(1,2歳児)	11 火	魚のマヨネーズ焼き、ほうれん草の磯和え 清し汁、果実	お茶 焼きおにぎり		ご飯
みかん狩り(5歳児) 発達支援研修	12 水	チャプチェ、ナムル、わかめ入り卵スープ、 果実	お茶 カレードッグ	牛乳 ポーロ	ご飯
英語教室(3,4,5歳児) 防犯訓練研修	13 木	ミートローフ、三色野菜和え、 オニオンスープ、果実	ヨーグルトムース	牛乳 ちりめん	パン
	14 金	メヒカリの唐揚げ、中華風サラダ、根菜汁 果実	牛乳 豆腐ケーキ	お茶 クッキー	ご飯
	15 土	親子うどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳 パン	ゼリー	うどん
	16 日				
災害訓練週間	17 月	おでん、ごま和え、果実	牛乳 せんべい	お茶 あられ	ご飯
	18 火	魚のちゃんちゃん焼き、かみかみサラダ、 味噌汁、果実	芋ぜんざい	牛乳 ブリッツ	ご飯
ひのでフェス2025	19 水	おにぎり、唐揚げ、焼きそば、フライドポテト、 ブロッコリーのミソマヨサラダ、ウインナー、ヤクルト	牛乳 蒸しあんぱんマン	豆乳 サブレ	ご飯
内科検診(午後)	20 木	すき焼き風、マカロニサラダ、味噌汁、果実	ミルク カリカリチーズ	お茶 チーズ	ご飯
▼愛宕山ハイキング(3,4,5歳児) 弁当日	21 金	※お弁当の準備をお願いします。	牛乳 さつまいも揚げ餅	お茶 かえり	ご飯
	▼22 土	コーン入りラーメン、海藻サラダ、果実	牛乳 パン	牛乳 ウエハース	中華麺
	23 日				
	24 月				
英語教室(3,4,5歳児) 保育料給食費口座振替日	25 火	魚のカレーチーズ焼き、春雨の酢の物、 豚汁、果実	お茶 ひじきと桜海老のおにぎり	牛乳 ブリッツ	ご飯
	26 水	ハヤシライス、ドレッシングサラダ、果実	ミルク コーンフレーククッキー	お茶 せんべい	ご飯
	27 木	五目豆、小松菜とパプリカの和え物、 味噌汁、果実	ミルク スイートポテト	豆乳 ビスケット	ご飯
お楽しみ会	28 金	キンパ風まぜご飯、えびフライ、大根サラダ、 コーンスープ、果実	牛乳 シュークリーム	牛乳 ちりめん	ご飯
子どもの祭典(30日まで) ちびっこ防火作品展(30日まで)	29 土	きのこスパゲティ、ちくわの甘煮、果実	牛乳 パン	飲むヨーグルト	スパゲティ
	30 日				

0,1,2歳児  
3,4,5歳児(主食除く)

\*給食・おやつ1日平均：エネルギー497.5cal  
\*給食・おやつ1日平均：エネルギー424.5cal

タンパク質18.2g 脂質14.4g 食塩1.6g  
タンパク質18.3g 脂質15.2g 食塩1.9g





