



給食だより

2025年11月号
川口西こども園・調理室



11月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。

	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	土	ぱりんこ	雪の宿	16	日		
2	日			17	月	たべっこどうぶつ	さつまいも入り 蒸しパン
3	月			18	火	黒蒸しパン	食パンオムレット
4	火	ビスケット	グレープゼリー	19	水	ラスク	じゃがいもの グラタン
5	水	ポーロ	シスコーン	20	木	シュガーパイ	マーブルケーキ
6	木	シガーフライ	ラスク	21	金	サッポロポテト	フルーチェ
7	金	クラッカーと 果物	洋風おこし	22	土	アンパンマン ソフトせん	ぼたぼた焼き
8	土	ミニサラダ	源氏パイ	23	日		
9	日			24	月		
10	月	クラッカー ジャムサンド	さつまいも入り まんじゅう	25	火	マカロニきなこ	きのこ混ぜピラフ
11	火	じゃがいもの オープン焼き	マーラカオ	26	水	カップケーキ	おさつスナック
12	水	レモンラスク	ほうれん草の チャーハン	27	木	あられ麩	オレンジ蒸しパン
13	木	アンパンマン ビスケット	ココアゼリー	28	金	ジャムサンド	ほうれん草の ケーキ
14	金	ベジたべる	おにぎりせんべい	29	土	ビスコ	サラダせん
15	土	きなこもちせん	星たべよ	30	日		

11月に入り、だんだんと秋も深まってきましたね。
朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱいに秋を満喫しましょう！！
こども園でもいろいろな食材を給食に取り入れられるよう工夫しています♪♪



体を温めて風邪予防

秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のためにも効果的です。

主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

また、かぜのウィルスを防ぐには、免疫機能を高めることと体を温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。生姜も身体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると相乗効果で更に身体が温まりおすすめの食材です。

●旬の根菜…にんじん・れんこん・かぼちゃ・さといも・やまいも

じゃがいも・さつまいも・ごぼう・かぶ・だいこん など

加熱して食べると甘みが増しておいしい野菜がたくさんありますね！！

今月の献立から

れんこんのふわふわボール

材料(4人分)

鶏ひき肉…120g

れんこん…120g

卵…1個

しょうが…4g

片栗粉…14g(大2弱)

しょうゆ…8g(大1/2)

みりん…4g(小1)

揚げ油

作り方

- ① れんこんは皮をむいて半分はすりおろし、半分はみじん切りにする。
- ② ボールに①・鶏ひき肉・卵・しょうが・片栗粉・しょうゆ・みりんを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②をスプーンですくい、油でこんがりきつね色に揚げる。

今月のおやつから

さつまいも入りまんじゅう

材料(4人分)

さつまいも…80g

砂糖…8g 塩…0.08g

薄力粉 60g

ベーキングパウダー…1.2g

砂糖 12g 黒砂糖…12g

水 16g

作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむぎ2cmの厚さに切る。
ひたひたの水を加えて、柔らかくつぶす。
- ② ①へ砂糖8gと塩0.08gを加えて弱火で練り、冷まして丸める。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ④ ボールに③と砂糖・黒砂糖・水を入れ、手でよく混ぜる。
- ⑤ ④を丸めて平たくのばし、②を包む。
- ⑥ 蒸し器で10～15分強火で蒸す。
(⑤で、皮が柔らかく手につくようなら手に粉をつける。)