

ぱくぱくカレンダー



ちゃやこどもえん



令和7年

11月

朝夕冷え込む日が増えてきましたね。これから冬にかけて、白菜や大根、ほうれん草などが出回ります。旬の美味しさをたくさん味わってもらえるように給食にも冬の食材を取り入れていきます☆しっかり食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう！

月	火	水	木	金	土
旬の食材 ～れんこん～ れんこんのビタミンCは主成分のでんぷんに守られているため加熱しても壊れにくくなっています☆コラーゲンの生成を助けると共に、メラニン色素の沈着を抑える働きもあり、美肌作りのための栄養素でもあります。切った時に糸を引く粘りの成分は粘膜の強化をはじめ、胃炎や胃潰瘍の予防、風邪予防などが期待できます。肌が乾燥しがちだったり、体調を崩しやすいから秋から冬には、ぴったりの野菜です♪					1 うどんすき なます ♪お楽しみ♪
3 文化の日	4 かぼちゃとれんこんのドライカレー キャベツサラダ くだもの マロンケーキ	5 遠足 ♪お楽しみ♪	6 ごはん きのこのかき揚げ 付け合せ 豆腐のみそ汁 フルーツヨーグルト	7 さんまの炊き込みごはん 和え物 麩のすまし汁 ジャムバタートースト	8 焼きビーフン 中華スープ ♪お楽しみ♪
10 カレーうどん 甘酢漬け くだもの	11 芋ごはん ※秋サラダ 切干大根の味噌汁	12 ごはん 若鶏とさつま芋の甘辛 付け合せ ジュリアンスープ	13 ごはん 柳川風 大豆とわかめの酢の物 くだもの	14 赤飯 魚のごま味噌焼き おひたし わかめのすまし汁	15 もやしラーメン 即席漬け ♪お楽しみ♪
マシュマロサンド	揚げパン	ココアゼリー	お芋パイ	紅白スノーボールクッキー	♪お楽しみ♪
◆17◆ ごはん 魚の塩焼き いそ煮 玉葱の味噌汁 大学芋もち	18 ごはん 豆腐の炒め煮 パンサンデー くだもの ほうれん草のキッシュ	19 パン さつま芋のシチュー フレンチサラダ 菓子、一口ゼリー	20 ごはん いも煮 ごま酢和え くだもの チーズクッキー	21 マーボー丼 わかめスープ くだもの ごまだれ団子	22 きつねうどん もやしとツナの和え物 ♪お楽しみ♪
24 振替休日	25 パン かぼちゃスープ フムサラダ くだもの ごぼうかりんとう	26 ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ かぶのスープ ミックスジュースゼリー	27 ごはん 魚のマヨネーズ焼き ゆでキャベツ クリームコンスープ じゃこ梅おにぎり	28 吹き寄せおこわ 白菜のおかか和え 厚揚げの味噌汁 ココアクリームサンド	29 きのこクリームスパゲティ ハムサラダ ♪お楽しみ♪

好き嫌い改善の

第一歩は…？



塩味・甘味・苦味・酸味・うま味の5つの味のうち、食経験の少ない子どもたちにとって苦味と酸味は本能的に危険と認識するため、苦手な子が多いようです。嫌いなものはその食材に触れる経験や、まわりの人がおいしそうに食べる様子を見る機会などをつくり、子どもが食べてみたいと思う環境づくりから始めてみてくださいね。

☆レシピ紹介☆



～ほうれん草のキッシュ～

18日
登場！

材 料（4人分）

ほうれん草…60g
人参…30g
玉ねぎ…60g
ベーコン…30g
バター…6g

作り方

- ① ほうれん草をざく切りに、玉ねぎは薄切りにする。ベーコン、人参は千切りにしておく。
- ② バターをフライパンに入れ、ベーコンを炒める。残りの野菜を加え、火が通るまで加熱する。
- ③ ☆の調味料をボウルに入れ、粗熱が取れたベーコンと野菜を加え、混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに③を流し入れ、180℃で15分焼いたら完成！

☆
こしょう…小1
卵…2個
生クリーム…40g
とろけるチーズ…60g