



2025 年度
11 月

給食だより

中宮まぶね保育園



日が暮れるのが早くなってきましたね。一気に寒さが増し、今年も秋が一瞬で過ぎ去りそうです。この時期は寒暖差で体調を崩してしまいがちです。たくさん食べて体を温め、よく寝て体力をつけましょう。

保育園でもあたたかいものや秋や冬においしい時期を迎える根菜類をたくさん取り入れていきたいと思えます。

今月も元気いっぱい過ごしましょうね！



11 月 行事食

〈お誕生日会〉

ピラフ

鮭のパン粉焼き



ほうれん草とえのきのごまサラダ

ABC スープ

(おやつ)



りんごジュース

パンナコッタ



よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることで、早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につなげることができます。また、ホルモン分泌が高まり、食欲を抑えられたり、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満腹感が得られます。



おにぎりアレンジレシピ



☆おかかチーズおにぎり☆

ごはん	200 g
かつお節	1 袋 (1.5 g)
ベビーチーズ	2 個
しょうゆ	小さじ 1

☆しらす青のりおにぎり☆

ごはん	200 g
しらす	大さじ 1
青のり	小さじ 1/2
食塩	少々

☆たまごウィンナーおにぎり☆

ごはん	200 g
たまご	1 個
ウィンナー	3 本
白だし	小さじ 1

たまごはスクランブル風に、ウィンナーは輪切りにして焼き、ごはん和白だしを混ぜるだけです！

☆鮭マヨおにぎり☆

ごはん	200 g
鮭フレーク	大さじ 2
マヨネーズ	小さじ 2

☆ツナ塩こんぶ☆

ごはん	200 g
ツナ缶	1/2 缶
塩こんぶ	大さじ 1 くらい

具材を工夫することでたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を摂取することができます。朝ごはんにもぴったりなおにぎり、作ってみてください♪

