

# 11月の行事



## 七五三参りについて

11日(月)に神主様にご来園頂き、ご祈祷して頂きます。  
当日に、創寫館様より千歳飴を頂けます。

## 三ツ池ふれあい祭りについて

17日(日)に行われる三ツ池ふれあい祭りには、年長組の絵画を  
展示します。是非、ご覧ください。

## あいち県民の日について

25日(月)は「あいち県民の日」になっております。  
この日に預かり保育を利用される方は、体操服、カラー帽子で登園し  
てください。詳細は4月に配信しましたお知らせをご確認ください。

## お遊戯会について



12月6日(金)にお遊戯会を行います。前日の5日(木)は準備の  
為、**13時半降園**になります。(毎週木曜日の体操教室はありません)  
詳細は後日配布致します。

## 預かり保育について

預かり保育の申込書につきまして、用紙が必要な場合はコドモン  
にて申し出るか、各ご家庭でダウンロードして提出してください。  
提出が**25日締め切り**となっておりますが、予定が分かり次第、早め  
にご提出して頂けると助かります。ご協力よろしくお願ひします。  
又、バス・時間変更も含め、キャンセルの場合は**必ずコドモンにて**  
**お知らせください。**

## お願い

2・3号認定の方で保護者の方のお仕事がお休みの場合は、3~5  
歳児クラスは教育時間15:00までの利用となります。1~2歳児クラ  
スはお休みとなります。  
コドモンで登園予定の変更を忘れずにお願ひします。

## 12月 預かり用紙

配布日 11月11日(月) 締切り日 11月26日

## 12月の予定

- 5日(木) 遊戯会準備の為、13時半降園
- 6日(金) 遊戯会
- 9日(月) 誕生日会
- 16日(月) クリスマス会
- 18日(水) 餅つき
- 23日(月) 終業式(半日保育)



日	曜日	行事名
1	金	
2	土	
3	日	文化の日
4	月	振替休日
5	火	衣替え 引き渡し訓練(地震)
6	水	
7	木	
8	金	遠足予備日(少・中)
9	土	
10	日	
11	月	七五三参り
12	火	身体測定(未)
13	水	身体測定(長)
14	木	身体測定(中)
15	金	身体測定(少)
16	土	
17	日	三ツ池ふれあい祭り
18	月	三ツ池保育園 交流会(長)
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	誕生日会
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	あいち県民の日
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	遊戯会 総合練習
30	土	
31	日	



# 11月の献立



日	曜日	献立名	主な食材の働き		
			赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	金	鮭若布ご飯 豚汁	鮭 フレーク 若布 豚肉	米 里芋	人参 大根 白菜 干し椎茸
2	土	野菜ラーメン トマトと若布のサラダ オレンジ クッキー	豚肉 ツナ 若布	中華麺 すり胡麻 クッキー	人参 もやし キャベツ トマト 胡瓜 オレンジ
3	日	文化の日			
4	月	振替休日			
5	火	ご飯 鮭のカレームニエル 青梗菜のとりみ炒め 南瓜パン	鮭	米 カレー粉 小麦粉 南瓜パン	青梗菜 人参 エノキ
6	水	ご飯 生姜焼き コールスローサラダ ヨーグルトパンケーキ	豚肉 ヨーグルト 卵	米 マヨ HM	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン
7	木	焼うどん 柿 牛乳 胡麻だれ五平餅	牛肉 牛乳	うどん 米 すり胡麻	人参 ピーマン キャベツ 玉葱 柿
8	金	ご飯 厚揚げの肉味噌掛け ヨーグルト マヨコーントースト	鶏挽肉 厚揚げ ヨーグルト	米 じゃが芋 食パン マヨ	人参 玉葱 干し椎茸 コーン
9	土	狐ご飯 五目味噌汁 バナナ 煎餅	油揚げ	米 煎餅	人参 南瓜 青梗菜 もやし 牛蒡 玉葱 バナナ
10	日				
11	月	ご飯 タッカルビ オレンジ きな粉揚げパン	鶏肉 きな粉	米 ロールパン	キャベツ 玉葱 人参 椎茸 生姜 大蒜 オレンジ
12	火	ツナの炊込みご飯 薩摩芋の味噌汁 牛乳 バナナケーキ	塩昆布 ツナ 牛乳 豆乳	米 薩摩芋 小麦粉	青梗菜 人参 バナナ
13	水	カレーライス 小松菜のシラス和え	牛肉 シラス	米 じゃが芋 カレールウ	人参 玉葱 小松菜 もやし
14	木	牛乳餅 ご飯(ふりかけ) 牛乳 ササミのから揚げ 春雨スープ 黒糖小豆蒸しパン	牛乳 きな粉 ふりかけ 牛乳 ササミ 豆乳 小豆	米 春雨 小麦粉 黒砂糖	青梗菜 エノキ 玉葱
15	金	ミートスパゲッティー 白菜とベーコンのスープ	合挽肉 ベーコン	スパゲッティー	玉葱 人参 トマト缶 白菜 コーン
16	土	青海苔チーズご飯 塩焼きそば 薩摩芋の檸檬煮 星のスナック プリン	青海苔 チーズ 牛肉 プリン	米 焼きそば麺 薩摩芋 スナック	キャベツ 人参 玉葱 レモン汁
17	日				
18	月	ご飯 カレー肉じゃが 白菜の胡麻酢和え かりんとう風トースト	牛肉	米 じゃが芋 カレー粉 すり胡麻 食パン ハター 黒砂糖	人参 玉葱 白菜 もやし
19	火	ご飯 牛乳 鶏と薩摩芋の甘辛煮 人参とコーンのサラダ 蜜柑ケーキ	牛乳 鶏肉 豆乳 卵	米 薩摩芋 マヨ 小麦粉	干し椎茸 隠元 人参 コーン 蜜柑缶
20	水	鶏照焼丼 納豆サラダ	鶏肉	米 納豆 マヨ	玉葱 オクラ キャベツ コーン
21	木	きな粉ケーキ ご飯 牛乳 豚肉のもやし炒め 桃ゼリー 竹輪蒸しパン	きな粉 豆乳 牛乳 豚肉 チーズ 竹輪 卵	小麦粉 米 ゼリー HM 米	もやし 人参 椎茸 しめじ 大蒜 生姜
22	金	ご飯 家常豆腐 若布スープ 胡麻チーズケーキ	豚肉 厚揚げ 若布 豆乳 チーズ 卵	米 HM 炒り胡麻	玉葱 人参 青梗菜 大蒜 生姜 コーン エノキ

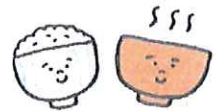


23	土	勤労感謝の日			
24	日				
25	月	餡掛けうどん ベイクドじゃが 動物ビスケット	豚肉 青海苔	うどん じゃが芋 ビスケット	白菜 人参 干し椎茸
26	火	ご飯 鮭の塩焼き 蕪の味噌汁 切干大根の旨煮 ブルーチーズ	鮭 若布 油揚げ 牛乳	米	蕪 玉葱 切干大根 人参 ブルーチーズ
27	水	ご飯 牛乳 照焼ハンバーグ ミネストローネ 鬼饅頭	ハンバーグ ベーコン	米	玉葱 人参 キャベツ トマト缶
28	木	ブルコギ丼 じゃが芋の塩昆布和え 牛乳 カルピスフルーツポンチ	豚肉 塩昆布 牛乳	米 じゃが芋 バター	大蒜 玉葱 人参 蕪
29	金	バターロールパン 南瓜シチュー バナナ 焼玉蜀黍ご飯	豚肉 牛乳	ロールパン シチュールウ	南瓜 人参 玉葱 バナナ コーン
30	土	豚丼 根菜味噌汁 牛乳ケーキ	豚肉	米 薩摩芋 牛乳ケーキ	玉葱 人参 人参 蕪 大根

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」はマヨネーズの事です。

## マンゴー通信

11月24日は「和食の日」



和食には、昔からの知識と工夫がつまっています。

美味しさの要となる昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。

だしは、脂質・糖質を含まずエネルギーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由はここにあります！

### 「だし」とは

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のことです。

水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。



#### 昆布

昆布には  
グルタミン酸  
といううま味が  
多く含まれ、  
消化を促す  
働きがあります。



#### 鰹節

鰹には  
イノシン酸  
といううま味が  
多く含まれ、  
体力を高め、  
血流をよくする  
働きがあります



#### 煮干し

イワシには  
イノシン酸が  
多く含まれ、  
丈夫な骨や  
身体をつくり、  
血液をきれいに  
する働きがあります。



#### 焼きアゴ

トビウオを  
九州ではアゴと  
呼びます。  
イノシン酸を  
多く含んで  
います。



#### 干し椎茸

グアニル酸  
といううま味が  
多く含まれ、  
血中コレステロール  
を下げる働きが  
あります。



#### 干しエビ

グルタミン酸と  
イノシン酸を  
多く含んで  
います。



11月26(火)に「和食の日」にちなんで鰹節で取ったかつおだしを使用した蕪の味噌汁と切干大根の旨煮を提供をします!! かつおだしの風味と旬の蕪をじっくり味わってください♪



## 今月のレシピ「きな粉揚げパン」

### 材料(4人分)

- ・ロールパン … 4個
- ・油 … 12g
- A・砂糖 … 7g
- A・きな粉 … 1.5g

### 作り方

- ① ロールパンにフォークで数か所穴を開けておく。
- ② ①に油をかけ全体に染みるようにする。
- ③ ②に合わせ混ぜたAを両面にたっぷりつけてトースターで7分加熱し焼き色が付いたら完成 ☆彡





# 11月の献立 桃組



日	曜日	献立名	主な食材の働き		
			赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	金	鮭若布ご飯 豚汁 大芋芋	鮭 フレーク 若布ご飯の素 豚肉	米 里芋	人参 大根 白菜 干し椎茸
2	土	野菜ラーメン トマトと若布のサラダ オレンジ クッキー	豚肉 ツナ 若布	薩摩芋 炒り胡麻 中華麺 胡麻油 すり胡麻	人参 もやし キャベツ トマト 胡瓜 オレンジ
3	日	文化の日			
4	月	振替休日			
5	火	ご飯 鮭のカレームニエル 青梗菜のとりみ炒め 南瓜パン	鮭	米 カレー粉 小麦粉	青梗菜 人参 エノキ
6	水	ご飯 生姜焼き コールスローサラダ ヨーグルトハンケーキ	豚肉 ヨーグルト 卵	米 マヨ HM	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン
7	木	焼うどん 柿 牛乳 胡麻だれ五平餅	牛肉 牛乳	うどん 米 すり胡麻	人参 ピーマン キャベツ 玉葱 柿
8	金	ご飯 厚揚げの肉味噌掛け ヨーグルト マヨコーントースト	鶏挽肉 厚揚げ ヨーグルト	米 じゃが芋 食パン マヨ	人参 玉葱 干し椎茸 コーン
9	土	狐ご飯 五目味噌汁 バナナ 煎餅	油揚げ	米 煎餅	人参 南瓜 青梗菜 もやし 牛蒡 玉葱 バナナ
10	日				
11	月	ご飯 タッカルビ オレンジ きな粉揚げパン	鶏肉 きな粉	米 ロールパン	キャベツ 玉葱 人参 椎 生姜 大蒜 オレンジ
12	火	ツナの炊込みご飯 薩摩芋の味噌汁 牛乳 バナナケーキ	塩昆布 ツナ 牛乳 豆乳	米 薩摩芋 小麦粉	青梗菜 人参 バナナ
13	水	カレーライス 小松菜のシラス和え 牛乳餅	牛肉 シラス 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 カレールウ	人参 玉葱 小松菜 もやし
14	木	ご飯 牛乳 ササミのから揚げ 春雨スープ 黒糖小豆蒸しパン	牛乳 ササミ 豆乳 小豆	米 春雨 小麦粉 黒砂糖	青梗菜 エノキ 玉葱
15	金	ミートスパゲッティー 白菜とベーコンのスープ 青海苔チーズご飯	合挽肉 ベーコン 青海苔 チーズ	米 スパゲッティー	玉葱 人参 トマト 缶 白菜 コーン
16	土	塩焼きそば 薩摩芋の檸檬煮 皇のスナック プリン	牛肉 プリン	米 焼きそば麺 薩摩芋 スナック	キャベツ 人参 玉葱 レモン汁
17	日				
18	月	ご飯 カレー肉じゃが 白菜の胡麻酢和え かりんとう風トースト	牛肉	米 じゃが芋 カレー粉 すり胡麻 食パン ハター 黒砂糖	人参 玉葱 白菜 もやし
19	火	ご飯 牛乳 鶏と薩摩芋の甘辛煮 人参とコーンのサラダ 蜜柑ケーキ	牛乳 鶏肉 豆乳 卵	米 薩摩芋 マヨ 小麦粉	干し椎茸 嚙元 人参 コーン 蜜柑缶
20	水	鶏照焼丼 納豆サラダ きな粉ケーキ	鶏肉 納豆 きな粉 豆乳	米 マヨ 小麦粉	オクラ キャベツ コーン
21	木	ご飯 牛乳 豚肉のもやし炒め 桃ゼリー 竹輪蒸しパン	牛乳 豚肉 チーズ 竹輪 卵	米 胡麻油 ゼリー HM	もやし 人参 椎 しめじ 大蒜 生姜
22	金	ご飯 家常豆腐 若布スープ 胡麻チーズケーキ	豚肉 厚揚げ 若布 豆乳 チーズ 卵	米 胡麻油 HM 炒り胡麻	玉葱 人参 青梗菜 大蒜 生姜 コーン エノキ

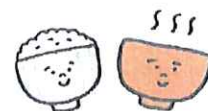


23	土	勤労感謝の日			
24	日				
25	月	餡掛けうどん ベイクドじゃが 動物ビスケット	豚肉 青海苔	うどん じゃが芋 ビスケット	白菜 人参 干し椎茸
26	火	ご飯 鮭の塩焼き 蕪の味噌汁 切干大根の旨煮 ブルーチェーゼ	鮭 若布 油揚げ 牛乳	米	蕪 玉葱 切干大根 人参 ブルーチェ
27	水	ご飯 牛乳 照焼ハンバーグ ミネストローネ 鬼饅頭	ハンバーグ ベーコン	米	玉葱 人参 キャベツ トマト缶
28	木	ブルコギ丼 じゃが芋の塩昆布和え 牛乳 カルピスフルーツポンチ	豚肉 塩昆布 牛乳	薩摩芋 小麦粉 米 胡麻油 じゃが芋 バター	大蒜 玉葱 人参 蕪 カルピス バナナ 蜜柑缶
29	金	バターロールパン 南瓜シチュー バナナ 焼き蜀黍ご飯	豚肉 牛乳	ロールパン シチューールウ	南瓜 人参 玉葱 バナナ コーン
30	土	豚丼 根菜味噌汁 牛乳ケーキ	豚肉	米 薩摩芋 牛乳ケーキ	玉葱 人参 人参 蕪 大根

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」はマヨネーズの事です。

## マンゴー通信

11月24日は「和食の日」



和食には、昔からの知識と工夫がつまっています。

美味しさの要となる昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。

だしは、脂質・糖質を含まずエネルギーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由はここににあります！

### 「だし」とは

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のことです。

水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。



#### 昆布

昆布には  
グルタミン酸  
といううま味が  
多く含まれ、  
消化を促す  
働きがあります。



#### 鰹節

鰹には  
イノシン酸  
といううま味が  
多く含まれ、  
体力を高め、  
血流をよくする  
働きがあります



#### 煮干し

イワシには  
イノシン酸が  
多く含まれ、  
丈夫な骨や  
身体をつくり、  
血液をきれいに  
する働きがあります。



#### 焼きアゴ

トビウオを  
九州ではアゴと  
呼びます。  
イノシン酸を  
多く含んで  
います。



#### 干し椎茸

グアニル酸  
といううま味が  
多く含まれ、  
血中コレステロール  
を下げる働きが  
あります。



#### 干しエビ

グルタミン酸と  
イノシン酸を  
多く含んで  
います。



11月26(火)に「和食の日」にちなんで鰹節で取ったかつおだしを使用した蕪の味噌汁と切干大根の旨煮を提供をします!! かつおだしの風味と旬の蕪をじっくり味わってください♪



## 今月のレシピ「きな粉揚げパン」

### 材料(4人分)

- ・ロールパン … 4個
- ・油 … 12g
- A・砂糖 … 7g
- A・きな粉 … 1.5g

### 作り方

- ① ロールパンにフォークで数か所穴を開けておく。
- ② ①に油をかけ全体に染みるようにする。
- ③ ②に合わせ混ぜたAを両面にたっぷりつけてトースターで7分加熱し焼き色が付いたら完成 ☆彡

