

令和7年度 11月給食予定献立表

認定こども園 紫原幼稚園

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
秋が深まってきました。木々の葉も少しずつ色づきはじめ、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活で冬に備えましょう。 早食いは太るって本当？ 「早食いは太る」とはよくいわれることですが、早食いと体重の関係は本当のところはどうなのでしょう・・・ということで、調査が行われました。18歳女子大生1,695人の4週間の食事全般から身長・体重、生活習慣まで多岐にわたりました。その中のひとつが「食べる早さ」です。「とても遅い」「遅いほう」「ふつう」「早いほう」「とても早い」の5段階で回答してもらい、まとめました。その結果「とても早い」と答えた人と「とても遅い」と答えた人の平均体重の差は5.8kgもありました。調査の対象が18歳の女子大生だけなので早食いやコール肥満とは言い切れませんが、早食いと体重は相関関係がありそうですね。◎早食いの人は、満腹感をおぼえる前に多く食べてしまうので太り気味になってしまう ◎あまり噛まない 改善するには次のことを習慣化しましょう。・少しずつ口に入れほお張らない・ゆっくり噛み、飲み込もうと思ってからさらに5回噛む・食物繊維の多い野菜をとり入れる・外食の時は品数の多い和定食などを選ぶようにする・ゆったりとした気分で会話を楽しみながら食べる。					1  きんぴらぎゅうどん あつあげのみそしる ひとくちゼリー スキムミルク みかん・ムーンライト
3 文化の日	4 	5 	6 	7 	8 
	チキンハンガリー たまごとポテトのサラダ はくさいのみそしる スキムミルク チョコバナナケーキ	メロンパン・ぎゅうにゅう ホワイトシチュー りんごサラダ むぎちゃ おにぎり	さかなのタルタルソースかけ やさいのごまあえ だいこんとわかめのスープ スキムミルク じゃがいものおやき	とりのみそやき スパゲティサラダ すましじる スキムミルク ひとくちゼリー・げんじパイ	わかめうどん おかかサラダ のりたまふりかけ スキムミルク バナナ・まがりせんべい
10 	11 	12 誕生日会	13 	14 	15 
とうふボール きりぼしだいこんのごもくに さといものみそしる スキムミルク コロコロホットケーキ	さけのさいきょうやき ほうれんそうのツナサラダ ビーフンスープ スキムミルク フレンチトースト(オレンジふうみ)	やきぶたチャーハン ヤンニョムチキン ひじきのナムル・わかめスープ レモンケーキ スキムミルク ごまいりこ・おにぎりせんべい	おやこどん きゅうりとあぶらあげのすのもの バナナ スキムミルク スティックチーズ・ビスコ	レバーのあまからに チーズサラダ エッグスープ スキムミルク きなこクッキー	すきやきふうに かぼちゃのみそしる スキムミルク りんご・まるボーロ
17 	18 	19 	20 	21 	22 
きんぴらぎゅうどん あつあげのみそしる ひとくちゼリー スキムミルク みかん・ムーンライト	チキンハンガリー たまごとポテトのサラダ はくさいのみそしる スキムミルク チョコバナナケーキ	メロンパン・ぎゅうにゅう ホワイトシチュー りんごサラダ むぎちゃ おにぎり	さかなのタルタルソースかけ やさいのごまあえ だいこんとわかめのスープ スキムミルク じゃがいものおやき	わかめうどん おかかサラダ のりたまふりかけ スキムミルク バナナ・まがりせんべい	とりのみそやき スパゲティサラダ すましじる スキムミルク ひとくちゼリー・げんじパイ
24 振替休日	25 	26 	27 年中クッキング 	28 	29 
	とうふボール きりぼしだいこんのごもくに さといものみそしる スキムミルク コロコロホットケーキ	さけのさいきょうやき ほうれんそうのツナサラダ ビーフンスープ スキムミルク フレンチトースト(オレンジふうみ)	おやこどん きゅうりとあぶらあげのすのもの バナナ(年中 ポテポテぎょうざ) スキムミルク スティックチーズ・ビスコ	レバーのあまからに チーズサラダ エッグスープ スキムミルク きなこクッキー	すきやきふうに かぼちゃのみそしる スキムミルク りんご・まるボーロ