11月　献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	日					
2	月		魚のみそチーズ焼き、酢の物、野菜スープ、果実	オレンジゼリー	牛乳・コーンフレーク	ご飯
3	火					
4	水	芋掘り	鶏肉の唐揚げ、スパゲテイーサラダ、みそ汁、果実	コーンマヨトースト、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
5	木	お点前	香味揚げ、ほうれん草の和え物、わかめスープ、果実	ホットクラッカー、牛乳	豆乳・パン	ご飯
6	金		鶏肉のバーベキュウーソース焼き、ひじき炒め　、石狩汁	バナナケーキ、牛乳	牛乳　ふかし芋	ご飯
7	土		ねぎ塩豚丼、野菜の昆布和え、果実	牛乳・菓子	豆乳　ビスコ	ご飯
8	日					
9	月		すき焼き風、ブロッコリーのおかかマヨ、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・コーンフレーク	ご飯
10	火		魚の照り焼き、ほうれん草の磯和え、清し汁、果実	黒糖蒸しパン、牛乳	牛乳・果実	ご飯
11	水	英語	チャプチェ、ナムル、みそ汁、果実	カレードッグ、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
12	木	お点前	魚のピカタ、三色野菜和え、根菜汁、果実	おにぎり、お茶	牛乳・パン	ご飯
13	金	愛宕山登山（以上児） 弁当日	お弁当の準備お願いします	ポンデドーナツ、野菜ジュース	牛乳　ふかし芋	
14	土		マーボー丼、もやしの胡麻和え、果実	牛乳・お菓子	豆乳　ビスコ	ご飯
15	日					
16	月		ポークカレー、小松菜とパプリカの和え物、果実	お麸のラスク、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
17	火	太陽スポーツ	魚のかば焼き、かみかみサラダ、みそ汁	ぜんざい、せんべい、お茶	牛乳・果実	ご飯
18	水	リトミック わくわくランチ	キンパ風まぜご飯、えびフライ、チキンナゲット、ゆで野菜、コーンスープ、果実	シュークリーム、牛乳	牛乳　ふかし芋	ご飯
19	木	お点前	魚の香草焼き、千切り大根の中華風サラダ、かき玉汁、果実	ごまクッキー、牛乳	豆乳・パン	ご飯
20	金		ミートローフ、ゆかり和え、ミネストローネスープ、果実	じゃこトースト、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
21	土		スパゲテイーミートソース、フルーツサラダ、チーズ	牛乳・パン	豆乳　ビスコ	スパゲテイー
22	日					
23	月					
24	火		おでん、ごま和え、果実	サンドイッチ、牛乳	牛乳・果実	ご飯
25	水	英語	魚のみそ煮、青菜とコーンのサラダ、きのこ汁	ちりめんおにぎり、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
26	木	お点前 わくわくおやつ	肉じゃが、マカロニサラダ、みそ汁、果実	おたのしみおやつ	豆乳・ふかし芋	ご飯
27	金	リハーサル①	魚のアングレーズ、春雨の酢の物、コンソメスープ	大学芋、牛乳	豆乳・パン	ご飯
28	土		みそうどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・パン	豆乳　ビスコ	うどん
29	日					
30	月		クリームシチュー、海藻サラダ、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	529kcal	カルシウム	235mg
タンパク質	19.2g	鉄分	2.2mg
脂質	16.3g	塩分相当量	1.5g

食育だより

令和８年１１月

11 和食文化を伝えよう

11月24日は和食の日

１１月２４日は「和食の日」です。日付をよく見ると、「いい（１１）にほんしょく（２４）」と読めますね。この日は、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護や継承の大切さを考える日です。
普段食べている和食にも、日本が世界に誇る「だし」の文化が詰まっています。和食の良さを再確認するために、かつお節や昆布でだしをとり、天然だしのお吸い物や味噌汁を作ってみるのはいかがでしょうか。

昆布だしの取り方

■材料■ 水　５５０cc
昆布　５グラム



一番だしの取り方

■材料■ 昆布だし　５００cc
けずり節　５グラム



保育園では、毎日いりこでだしをとって
汁物を作っています

おやつと上手につき合うための3つのポイント

適度な量を考えよう	時間を考えよう	食べた後はうがいや歯みがきをしよう
		

普段、どんなふうにおやつを食べていますか？
親子で約束をして楽しいおやつタイムになるといいですね！

レンジで簡単茶碗蒸し



【材料　2人分】

卵	1個
かつおだし	150cc
薄口醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
お好みの具材（鶏肉・蒲鉾・えび等）	

【作り方】

① 卵を割り泡立てず、白身を切るように溶きほぐす。
② だし汁と調味料を加え静かに混ぜる。
③ ②の卵液をザルでこす。
④ 耐熱の器にお好みの具材を入れ、③の卵液を注ぐ。
⑤ 器にラップでふんわりと蓋をする。電子レンジ200Wで6～7分加熱する。固まりがあまい時は、10～20秒づつ加熱し、竹串を刺してにごった汁が出なければ完成です。

小さいちゅうりっぷ組の給食風景



食具を上手に使って食べています。
「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶もバッチリです。



みんなでたべるとおいしいね！

10月のパティシエさん



「かんきりは、はじめてだけど、おうちでもたくさんおてつだいしてるよ！」と手際よく作業しながら教えてくれました♪