11月　献　立　表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	日					
2	月		魚の人参みそ焼き、酢の物、野菜スープ、果実	ヨーグルト蒸しパン、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
3	火	文化の日				
4	水		おでん、海藻サラダ、果実	カルシウムおにぎり、お茶	牛乳・果実	ご飯
5	木		高野豆腐の卵とじ、中華風サラダ、わかめスープ、果実	ドーナツ、牛乳	ヨーグルト	ご飯
6	金		ポークカレー、小松菜とパプリカの和え物、果実	さつま芋のシュガースティック、牛乳	豆乳・パン	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、しらすのスープ、果実	りんごゼリー	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	クリームチーズ蒸しぱん、牛乳	牛乳・果実	ご飯
11	水		チャプチェ、ナムル、中華風コーンスープ、果実	カレードッグ、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
12	木		五色焼き、マカロニサラダ、みそ汁	わかめおにぎり、お茶	ヨーグルト	ご飯
13	金		ポークビーンズ、千切り大根の中華風サラダ、コンソメスープ、果実	お麩のラスク、牛乳	豆乳・パン	ご飯
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		鶏肉のバーベキュウーソース焼き、ひじき炒め　、石狩汁	ココア蒸しパン、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
17	火		魚のかば焼き、かみかみサラダ、かき玉汁、果実	ぜんざい、せんべい、お茶	牛乳・果実	ご飯
18	水	お弁当日 わくわくおやつ	お弁当日の準備をお願いします。	ホットケーキ、牛乳	牛乳・ふかし芋	
19	木	わくわくランチ	キンパ風まぜご飯、チキン南蛮　、ゆで野菜、コーンスープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・クラッカー	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	勤労感謝の日				
24	火		唐揚げ、春雨の酢の物、コンソメスープ、果実	じゃがりこ風、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
25	水		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		肉じゃが、スパゲテイーサラダ、みそ汁、果実	コーン入り蒸しパン、牛乳	ヨーグルト	ご飯
27	金		香味揚げ、なます、清し汁、果実	牛乳もち、お茶	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、胡麻和え、果実	揚げパン（焼き）、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯

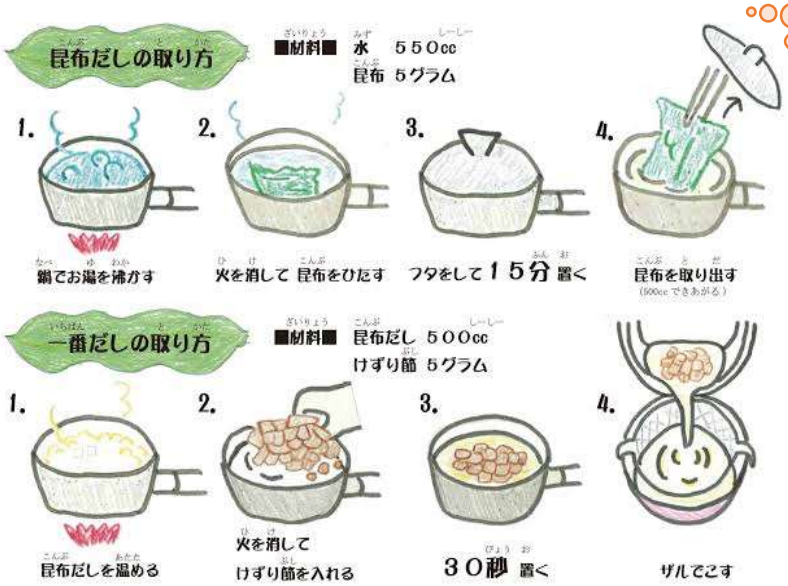
食育だより

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。



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。

お買い物体験

10月14日（火）

ばんび組さんが、10月15日（水）の給食のカレーライスの具材を買いに行きました♪にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、カレールウ‥おいしいカレーを作ることができました。ありがとう♪

トマト♪

にんじん♪

「これください♪」
お店の人に
お金を払います。

おねがいします♪

カレールウ
はこれっ♪