

# 給食だより

2025.11

朝晩の冷え込みが強くなり、冬の足音が近づいてきました。体調を崩しやすい季節ですが、給食では旬の野菜や体を温める献立を取り入れ、子どもたちが元気に過ごせるよう工夫しています。ご家庭でも旬の味覚を楽しんでみてください。

## 味覚を育てる「だし」

ご飯を中心におかずと汁物を組み合わせた和食は、栄養バランスが良く健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」をとるのは少し手間がかかりますが、薄味でも出汁が効いているので素材の味が引き立ちます。だしをとることで、料理の味を豊かにするだけでなく減塩の効果もあります。

### ～代表的なだし～

昆布

…表面をさっとふき  
水に30分ほど浸し  
沸騰直前に取り出す。



煮干し

…頭と腹わたを取り除き  
水に30分浸し中火にかける。  
沸騰直前に弱火にしてアクを  
取りながら10分煮たてる。



かつおぶし…水に火をかけ沸騰直前に  
かつおぶしを加え火を弱め  
1～2分置いてこす。



干しいたけ…水でもどす。



## 七五三の千歳あめ

11月には「七五三」の行事があります。  
七五三の定番である千歳あめ。千歳の意味は  
長い年月や千年の意味があり、細く長く、粘り  
強く生きて欲しい」と子どもの健康を願う意  
味が込められています。



## 11月の旬の食材

白菜 ほうれん草 さつまいも  
ブロッコリー 南瓜 まぐろ  
さば

2025年11月

## 献 立 表

野のはな保育園

| 日付                  | 献立名                                                      | 材料名                                                                                                                                                                                                    | 軽食（おやつ）                            | 延長保育                   |
|---------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|
| 01<br>15<br>29<br>土 | ぎつねうどん<br>もやしのカレー炒め<br>粉ふき芋                              | 干しうどん 油あげ 砂糖 しょうゆ ねぎ カットわかめ しょうゆ<br>本みりん 酒 食塩 かつお節 昆布 こまつな/もやし たまねぎ<br>とり肉 食塩 カレー粉 なたね油/じゃがいも 食塩 あおのり/胚<br>芽米 食塩 ツナ ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 マヨ<br>ネーズ 粉チーズ/おしゃぶりこんぶ/みかん/麦茶                                 | ツナコーンドリア<br>おしゃぶりこんぶ<br>くだもの<br>麦茶 | ジャムサンド<br>くだもの<br>麦茶   |
| 04<br>18<br>火       | ゆかりごはん<br>五目卵焼き<br>さつま芋のマセドアンサラダ<br>ほうれん草のみそ汁            | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび うめしそ/卵 絞豆腐 とり<br>肉 ねぎ にんじん 干しいたけ ごま油 三温糖 しょうゆ 食塩<br>こんぶ/さつまいも コーン きゅうり なたね油 りんご酢 食塩/<br>ほうれん草 たまねぎ 麩 淡色みそ/食パン たまねぎ ピーマン<br>ツナ 淡色みそ マヨネーズ チーズ/干しぶどう/かき/牛乳                             | みそピザトースト<br>レーズン<br>くだもの<br>牛乳     | マカロニみたらし<br>くだもの<br>麦茶 |
| 05<br>19<br>水       | ごはん<br>魚のパン粉焼き<br>青菜の納豆和え<br>きゅうりとわかめサラダ<br>えのきのみそ汁      | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 食塩 酒 パン粉 ニ<br>ンニク パセリ粉 カレー粉 オリーブ油/なっとう ほうれん草<br>しょうゆ あおのり/きゅうり カットわかめ ほたて貝柱 三温糖<br>しょうゆ りんご酢 なたね油/えのきたけ キャベツ 油あげ 淡色<br>みそ/ホットケーキ粉 バター 白すりごま 三温糖 牛乳 なたね油<br>/おしゃぶりこんぶ/みかん/牛乳      | ごまドーナツ<br>おしゃぶりこんぶ<br>くだもの<br>牛乳   | じゃがバター<br>くだもの<br>麦茶   |
| 06<br>20<br>木       | チキンカレー<br>かぶのサラダ<br>たたきごぼう<br>ワントンスープ                    | 白米 胚芽米 とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ<br>しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/かぶ かぶ葉 コーン<br>きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/ごぼう 三温糖 しょう<br>ゆ こんぶ 白すりごま/ワントンの皮 ねぎ えのきたけ カットわ<br>かめ かつお節 昆布 しょうゆ 食塩 ごま油/ロールパン 生ク<br>リーム 三温糖 きなこ/にぼし/バナナ/牛乳 | きな粉ホイップサンド<br>いりこ<br>くだもの<br>牛乳    | のりおにぎり<br>くだもの<br>麦茶   |
| 07<br>21<br>金       | ロールパン<br>豆乳クリームシチュー<br>ベイクドポテト<br>りんごサラダ                 | ロールパン/とり肉 たまねぎ にんじん かぶ しめじ なたね油<br>バター 小麦粉 豆乳 食塩 かぶ葉/かぼちゃ オリーブ油 食塩<br>あおのり/キャベツ きゅうり りんご なたね油 りんご酢 食塩/<br>白米 たまねぎ ぶた肉 食塩 カレー粉 なたね油/おしゃぶりこん<br>ぶ/バナナ/麦茶                                                 | カレーおにぎり<br>おしゃぶりこんぶ<br>くだもの<br>麦茶  | かりんとう<br>くだもの<br>麦茶    |
| 08<br>22<br>土       | 焼き肉丼<br>きゃべつのおかか和え<br>じゃが芋と野菜のスープ                        | 白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ にんじん ごま油 こまつな 淡色<br>みそ しょうゆ 酒 本みりん/キャベツ コーン しょうゆ かつお<br>節/じゃがいも たまねぎ ベーコン こんぶ 食塩/食パン バター<br>グラニュー糖/干しぶどう/かき/牛乳                                                                         | シュガートースト<br>レーズン<br>くだもの<br>牛乳     | ご飯お焼き<br>くだもの<br>麦茶    |
| 10<br>月             | ごはん<br>ミートローフ<br>里芋の煮物<br>かぶのごま和え<br>もやしのみそ汁             | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 絞豆腐 たまねぎ<br>にんじん なたね油 しょうゆ 食塩 パン粉 豆乳/さといも なた<br>ね油 しょうゆ 三温糖/かぶ かぶ葉 はくさい 白すりごま 三温<br>糖 しょうゆ ごま油/もやし たまねぎ 油あげ 淡色みそ/干しそ<br>うめん キャベツ たまねぎ にんじん ツナ しょうゆ 酒 食塩<br>なたね油/チーズ/バナナ/麦茶       | そうめんチャンプルー<br>チーズ<br>くだもの<br>麦茶    | 揚げせんべい<br>くだもの<br>麦茶   |
| 11<br>25<br>火       | わかめごはん<br>鮭のふわとろ蒸し<br>しめじの天ぷら<br>切り干し大根のはりほり漬け<br>白菜のみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/さけ 食塩 酒 ながいも とうふ<br>食塩 かつお節 しょうゆ 本みりん 片栗粉/しめじ 小麦粉 あおのり 食塩 なたね油/<br>切り干しだいこん にんじん ごま油 しょうゆ 三温糖 りんご酢/はくさい たまねぎ<br>カットわかめ 淡色みそ/さつまいも 三温糖 生クリーム 卵/にぼし/みかん/牛乳                     | スイートポテト<br>いりこ<br>くだもの<br>牛乳       | 大根もち<br>くだもの<br>麦茶     |
| 12<br>26<br>水       | ミートソースパスタ<br>豆菜サラダ<br>豆腐のすまし汁                            | スパゲティー オリーブ油 とり肉 たまねぎ にんじん ピーマン<br>コーン なたね油 ホールトマト ケチャップ 食塩 粉チーズ/こま<br>つな きゅうり にんじん だいず ツナ りんご酢 しょうゆ 砂糖<br>ごま油/とうふ ねぎ カットわかめ しょうゆ 食塩 こんぶ 片栗<br>粉 ほうれん草/白米 削り節 三温糖 しょうゆ/マカロニ なた<br>ね油 食塩 カレー粉/みかん/麦茶    | おかかおにぎり<br>揚げマカロニ<br>くだもの<br>麦茶    | クッキー<br>くだもの<br>麦茶     |
| 13<br>27<br>木       | ごはん<br>手作りがんも<br>きゃべつソテー<br>なめこと玉ねぎのみそ汁                  | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/絞豆腐 にんじん えのきた<br>け ひじき かつお節 三温糖 しょうゆ えだまめ コーン 片栗粉<br>食塩 なたね油/キャベツ にんじん ベーコン バター 食塩 しょ<br>うゆ/なめこ たまねぎ カットわかめ 淡色みそ/小麦粉 米粉 卵<br>ぼたて貝柱 キャベツ には あおのり 削り節 中濃ソース なたね<br>油/いもかりんとう/みかん/牛乳    | お好み焼き<br>芋けんぴ<br>くだもの<br>牛乳        | いとこ煮<br>くだもの<br>麦茶     |
| 14<br>28<br>金       | 親子丼<br>さつま芋のバター炒め<br>小松菜のナムル<br>かぶのみそ汁                   | 白米 とり肉 たまねぎ 食塩 かつお節 麩 三温糖 しょうゆ 本<br>みりん 卵 片栗粉 ほうれん草/さつまいも 食塩 バター/こま<br>つな もやし カットわかめ しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油<br>白すりごま/かぶ たまねぎ 油あげ 淡色みそ かぶ葉/かりんとう<br>/チーズ/飲むヨーグルト/りんご                                         | かりんとう<br>チーズ<br>くだもの<br>のむヨーグルト    | ホットケーキ<br>くだもの<br>麦茶   |
| 17<br>月             | ひじきごはん<br>鶏肉のスタミナ焼き<br>白菜のおかか和え<br>のっぺい汁                 | 白米 胚芽米 押麦 こんぶ ひじき にんじん 干しいたけ 三温<br>糖 しょうゆ 酒 食塩/とり肉 たまねぎ 淡色みそ 三温糖 酒<br>なたね油/はくさい にんじん コーン しょうゆ かつお節/さとい<br>も だいこん ねぎ にんじん 油あげ えのきたけ こんぶ 食塩<br>しょうゆ 酒 片栗粉/ロールパン なたね油 きなこ 三温糖/ヨー<br>グルト みかん パナナ りんご/麦茶    | 揚げパン<br>フルーツヨーグルト<br>麦茶            | じゃが芋フライ<br>くだもの<br>麦茶  |

☆1歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。

☆今月の果物はバナナ・柿・みかん・りんごを予定しています。

☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。

☆今月は長芋と里芋を使用します。

11月の平均栄養量（幼児）

エネルギー：573kcal たんぱく：20.0g

脂質：18.4g 塩分：1.8g

補食1食あたり100kcal