



令和7年11月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼間	朝間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 土	ごはん やきとりどん キウイ		ビスコ	鶏肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ キウイフルーツ
4 火	ごはん さかなのにつけ はくさいとりんごのサラダ みそしる/あぶらあげ・わかめ チーズ(3歳児以上)	ぶどうヨーグルト /+ウエハース	チーズ	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米	はくさい きゅうり りんご 乾わかめ 葉ねぎ
5 水	ごはん まあぼうとうふ ほうれんそうとコーンのあえもの	☆ちんすこう	にぼし	豆腐 合ミンチ 米みそ 牛乳	米 薄力粉	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう はくさい スイートコーン
6 木	ごはん にくだんごのごもくに じゃこのマリネふう バナナ(3歳児以上)	フルーチェ	クッキー	合ミンチ しらす干し 牛乳 フルーチェ	米 すりごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ バナナ
7 金	きなこあげパン しいたけとキャベツの チキンスープ ポテトサラダ	バナナ /せんべい3	せんべい3	きな粉 鶏肉 牛乳	バターロール じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ きゅうり スイートコーン
8 土	ちゃんぽんめん オレンジ		コーンフレーク	豚肉 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし オレンジ
10 月	ごはん ぶたどん あえもの/こまつな・はくさい みそしる/ふ ウエハース(3歳児以上)	スナックパン	ゼリー	豚肉 米みそ 牛乳	米 麴	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン こまつな はくさい 葉ねぎ
11 火	ごはん さばのみぞれかけ はるさめのすのもの	ヨーグルト	ウエハース	まさば 牛乳	米 春雨	だいこん キャベツ きゅうり にんじん
12 水	ごはん とりにくのさっぱり スパゲティサラダ わかめスープ チーズ(3歳児以上)	☆フルーツかんで ん	ボーロ	鶏肉 牛乳	米 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 乾わかめ 葉ねぎ 寒天 みかん缶 もも缶 パイ缶 レモン果汁
13 木	ごはん だいずのごもくに すのもの/キャベツ・きゅうり プリン(3歳児以上)	キウイ	せんべい2	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 つきこんにやく	ごぼう にんじん グリンピース キャベツ きゅうり キウイフルーツ
14 金	けんちんうどん しらあえ バナナ 	☆わかめおにぎり	ビスケット	豚肉 豆腐 米みそ 牛乳	うどん つきこんにやく 米	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう バナナ
15 土	発表会 					
17 月	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ せんべい2(3歳児以上)	ウエハース	にぼし	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉	にんじん たまねぎ りんご パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり

18	火	ごはん さかなのみそてりやき シャキシャキサラダ すましじる/ふ・こまつな	コーンフレーク	ビスコ	魚 米みそ 牛乳	米 麴	れんこん ごぼう スイートコーン こまつな 葉ねぎ
19	水	ごはん はっぼうさい ひじきのさんばいす バナナ(3歳児以上)	☆のりしおポテト	せんべい2	いか短冊 豚肉 牛乳	米 じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン しいたけ ひじき きゅうり スイートコーン バナナ あおのり
20	木	ごはん やながわふう ほうれんそうのあえもの チーズ(3歳児以上)	ビスケット /+いちごヨーグルト	チーズ	牛肉 鶏卵 牛乳	米	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース ほうれんそう
21	金	ごはん しろみさかなのトマトソースかけ かぼちゃのバターやき えのきのスープ オレンジ(3歳児以上)	オレンジ /プリン	プリン	白身魚 牛乳	米 じゃがいも 有塩バター	たまねぎ にんじん トマト加工品 かぼちゃ えのきたけ 葉ねぎ オレンジ
22	土	みそラーメン オレンジ		クッキー	豚肉 米みそ 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん スイートコーン オレンジ
25	火	ごはん さかなのたつたあげ さんしょくなます みそじる/キャベツ・にんじん	芋けんぴ	せんべい3	魚 米みそ 牛乳	米	だいこん にんじん きゅうり 乾わかめ キャベツ
26	水	ごはん ぶたにくのりんごソースに マッシュポテト はくさいスープ チーズ(3歳児以上)	☆かぼちゃむしパン	チーズ	豚肉 米みそ 牛乳	米 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	りんご たまねぎ はくさい にんじん かぼちゃ
27	木	ごはん あつあげとやさいのうまに わかめとコーンのわふう炒め ウエハース(3歳児以上)	ゼリー /スナックパン	ウエハース	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 牛乳	米 じゃがいも	にんじん 青ピーマン ごぼう 乾わかめ スイートコーン
28	金	ごはん ツナととうふのつくねやき きゅうりのちゅうかふうサラダ バナナ(3歳児以上)	バナナ /ポーロ	ポーロ	まぐろ類缶詰 豆腐 牛乳	米 パン粉 ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり セロリー バナナ
29	土	イタリアンスパゲティ トマト		ビスコ	豚ミンチ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト

・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	567kcal
平均タンパク質量	22.1g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

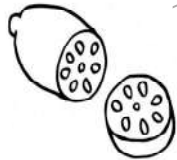


秋が深まり、冷え込むようになってきました。子どもたちの体調管理にはより一層、気をつけてあげたいですね。そんな寒い季節には、体を温めてくれる野菜（根菜類）が、甘みも増してさらに美味しく、栄養たっぷりでおすすです。給食でも体の温まるメニューを色々取り入れています。

日頃から、体を温めてくれる根菜類を食べて免疫力を高め、十分な睡眠をとり、寒さやウイルスに負けない体で毎日元気に過ごしましょう。

体を温めてくれる根菜を食べよう！

秋から冬にかけて美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり、代謝をアップさせてくれます。寒さをしのいで体を芯から温め、健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。



でんぷんと食物繊維が主成分の蓮根。
風邪予防に効果的なビタミンCが豊富で、
みかんの1.2倍！
蓮根の食物繊維には、
腸の動きを高めて便秘を促してくれます。



冬に甘味が増し、
みずみずしく美味しくなる大根。
胃腸の働きを整えてくれて、
皮や葉にはビタミンCが豊富に含まれているので、
丸ごと使うと多く摂取することができ、
風邪予防や美肌効果も期待できます！



年中出回っている人参ですが、
秋から冬にかけてが一番美味しい時期！
カロテンは喉や鼻の粘膜を丈夫にし、
菌に対しての免疫力を高めます。
ビタミンAは皮膚や肌に潤いを与え、
疲れ目やドライアイを予防する効果があります。



【 11月15日は「七五三」と「油祝い」 】



11月15日といえば、七五三を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、かつては日本各地で「油祝い」が行われていました。

「油祝い」とは、秋の収穫が終わり、冬支度が始まる11月15日を油の使い始めとし、寒い冬を乗り切るために油を使った料理を食べるという風習です。元々は、旧暦の11月15日に餅や植物油を用いた料理を神前に供えて、油の収穫を祝ったものでした。

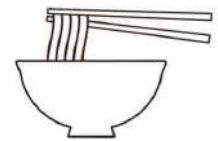


油祝いの代表的な料理は「けんちん汁」で、秋の収穫が終わり、これからやってくる本格的な冬の寒さに備えるために、体の中から温めようと食べられてきました。けんちん汁は、たくさんの野菜や豆腐、油揚げをたっぷりの油で炒めることで、ビタミンやミネラル、脂質、食物繊維などをしっかり摂ることができます。ぜひ、ご家庭でも作って食べてみてくださいね。

当園では、うどんに「けんちん汁」をかけた「けんちんうどん」にして提供します。

「けんちんうどん」によく似た料理に、香川県の郷土料理『しっぽくうどん』があります。

『しっぽくうどん』は季節の野菜を出し汁と一緒に煮込み、温めたうどんの上にかけて食べます。具は大根、人参、里芋、油揚げ、鶏肉、ねぎなどがよく使われます。野菜の甘みやうまみに油揚げの味が加わり、寒い時期にとってもおいしく食べられる料理です。



《 けんちんうどん 》

【材料 1人前(3歳児)】

・うどん	130g	・葉ねぎ	5g
・豚肉	25g	・濃口醤油	3g
・大根	25g	・みりん	1.9g
・人参	15g	・塩	0.1g
・ごぼう	5g	・出汁	150g
・こんにゃく	7.5g		

体の中から温めてくれる、栄養満点メニュー！

- ①材料を一口大の大きさ、葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋で豚肉を炒める。
火が通ったら、人参、大根、ごぼう、こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ③出汁を加え、柔らかくなるまで煮込む。
- ④みりん、濃口醤油、塩で味を調える。
- ⑤うどんを加え、葉ねぎをちらして軽く煮たらできあがり。