

１１月こんだてひょう



（都合により献立が変更になる場合があります）　　令和8年１１月　認定こども園　ゆだ

日	曜日	3歳未満児朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつの材料
2	月	牛乳 かし	わかめごはん　魚のてりやき 厚揚げの煮物　春雨のあえもの みそ汁	米　炊き込みわかめ/白身魚・青魚 厚揚げ/春雨　人参　きゅうり　ロースハム 人参　大根　しめじ　里芋　豆腐	果物 かし 牛乳	みかん かし 牛乳
4	水	牛乳 かし	パン　豚肉のバーベキューソース焼き ポテトサラダ 白菜スープ	ミニクロワッサン/豚ロース肉 玉葱 じゃが芋　人参　きゅうり　シーチキン　ロースハム 白菜　人参　玉葱　キャベツ　じゃが芋　もやし	果物　昆布 かし 牛乳	柿　昆布 かし 牛乳
5	木	牛乳 かし	ごはん　けんちょう煮 ツナ入り卵焼き　もみのりあえ わかめおおつゆ	米/豆腐　人参　大根 卵　シーチキン　ミックスベジタブル/キャベツ　人参　ほうれん草　もみのり 人参　大根　白菜　わかめ	りんごケーキ 牛乳	ホットケーキミックス　卵　りんごジュース　ごま油　砂糖 牛乳
6	金	牛乳 かし	パン　魚のかおり揚げ りんご入りコールスロー キャベツのスープ	テーブルロール/白身魚 きゅうり　キャベツ　りんご　コーン(粒) キャベツ　人参　玉葱　じゃが芋　もやし　コーン缶（クリーム）	100%ジュース 果物 かし	オレンジジュース バナナ お茶
7 21	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ うずら煮豆　おかかあえ 果物	スパゲティ　ほうれん草　人参　玉葱　しめじ　えのきだけ　ベーコン うずら豆/ほうれん草　人参　きゅうり　おかか 果物	 かし 牛乳	 かし 牛乳
9	月	牛乳 かし	ゆかりごはん　鶏肉のカレー粉焼き 梨酢和え けんちん汁	米　ゆかり/鶏肉　カレー粉 梨　きゅうり　人参 人参　大根　玉葱　ごぼう　里芋　豆腐	ゼリー かし 牛乳	青りんごゼリー かし 牛乳
10	火	牛乳 かし	パン　じゃが芋とベーコンのコーンクリーム焼き チキンサラダ かぼちゃスープ	コッペパン/じゃがいも　ベーコン　赤パプリカ　ピーマン　コーン缶 キャベツ　きゅうり　人参　コーン　ささみ かぼちゃ　人参　玉葱　干ししいたけ　キャベツ　もやし	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳
11	水	牛乳 かし	わかめごはん　鮭の塩焼き 里芋の煮物　納豆和え みそ汁	米　炊き込みわかめ/鮭 里芋/人参　キャベツ　ほうれん草　納豆　ロースハム 白菜　人参　大根　厚揚げ　玉葱	むしパン 牛乳	むしパンMIXレーズン 牛乳
12 26	木	牛乳 かし	パン　12日はんぺんのハムチーズ揚げ 26日魚のごま焼き 大根サラダ　春雨スープ	ミニクロワッサン/12日はんぺん　チーズ　ハム　卵　パン粉 26日　白身魚　ごま　パン粉 大根　きゅうり　人参　シーチキン/玉葱　人参　キャベツ　もやし　白菜　干しシイタケ	果物 牛乳	りんご パック牛乳
13 27	金	牛乳 りんご	根菜カレーライス ポークビーンズ　白菜ともりんごのサラダ 焼きかぼちゃ	米　人参　玉葱　さつま芋　れんこん　じゃが芋　牛コマ切　グリンピース 大豆　人参　玉葱　豚こま切/白菜　きゅうり　りんご かぼちゃ	ヨーグルト 果物 牛乳	ヨーグルト バナナ 牛乳
14 28	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん　じゃがいもソテー ごまあえ 果物	うどん　人参　玉葱　キャベツ　豚こま切れ キャベツ　きゅうり　人参　ほうれんそう　ごま 果物	 かし 牛乳	 かし 牛乳
16	月	牛乳 かし	パン　豚肉のケチャップ焼き ドレッシングサラダ ビーンズスープ	テーブルロール/豚肉　玉葱 きゅうり　キャベツ　トマト　みかん缶 人参　玉葱　セロリ　じゃが芋　キャベツ　いんげん豆　ミックスビーンズ　水煮大豆	果物 かし	みかん かし 牛乳
17	火	牛乳 かし	～空弁当の日～ おむすび　鶏肉のてりやき　さつま芋の甘煮 ごぼうのきんぴら　おかかあえ　果物	米　ゆかり　炊き込みわかめ/鶏肉/さつま芋 ごぼう　人参　こんにゃく/キャベツ　人参　きゅうり　おかか/果物	ミニパン チーズ パック牛乳	ミニパン チーズ
18	水	100%ジュース かし	パン　魚のみそれ煮 かぼちゃサラダ 白菜スープ	コッペパン/白身魚　青魚　大根　しょうが かぼちゃ　きゅうり　人参 白菜　人参　玉葱　キャベツ　じゃが芋　もやし	ゼリー かし 牛乳	みかんゼリー かし 牛乳
19	木	牛乳 かし	～食育の日～ さつまいもごはん　れんこん入りハンバーグ 三色ナムル　すまし汁　ゼリー	米　さつま芋/合挽肉　れんこん　玉葱　パン粉 人参　ほうれん草　もやし/人参　大根　ふ/ゼリー	サンドイッチ 牛乳	りんごジャム食パン 牛乳
20	金	ヨーグルト かし	パン　豚肉の幽庵焼き わかめとコーンのサラダ きのこ入りかき卵スープ	ミニクロワッサン/豚肉 わかめ　きゅうり　レタス　コーン(粒)　人参 人参　玉葱　干ししいたけ　しめじ　えのきだけ　じゃが芋　卵	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳
24	火	牛乳 かし	わかめごはん　厚揚げと大根の煮物 もみのりあえ みそ汁	米　炊き込みわかめ/大根　厚揚げ　人参　ごぼう　しいたけ　グリンピース キャベツ　人参　ほうれん草　もみのり 大根　人参　里芋　しめじ　豆腐	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳
25	水	牛乳 かし	～お弁当の日～		ミニパン チーズ　牛乳	ミニあんパン チーズ　パック牛乳
30	月	牛乳 かし	親子丼　魚のてりやき ブロッコリーのあえもの みそ汁	米　鶏肉　人参　玉葱　卵/白身魚 ブロッコリー　カリフラワー　人参　シーチキン 白菜　人参　しめじ　豆腐	果物 かし 牛乳	柿 かし 牛乳

※17日（火）空弁当の日・・・空のお弁当箱、水筒（お茶を入れて）、敷物、はし（スプーン・フォーク）、おしぼり、をリュックに入れて忘れずに！



給食だより

11/8(日)
法人フェスタでも食育の
試食コーナーがあります。
ぜひ、おむすび・みそ玉・ジャム
の試食をしてみてください。

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。体調を崩しやすいこの季節、手洗いや規則正しい生活を心掛けましょう。また、栄養満点な食事を心掛け、睡眠をしっかりととり、元気に過ごしましょう。



11月24日は和食の日

「和食」は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・伝承の大切さについて考える日として、１１月２４日は「いい・１１」「にほんしょく＝２４」で「和食の日」です。「和食」の中心となるものは、日本の主食である「ごはん」＋「だしの味」とも言われています。

「だし」ってなぁ～に？



「だし」とは、こんぶやかつお節などを煮出した汁のことです。水やお湯を使ってうまみをひきだしたものが「だし」になります。「だし」のうま味は、和食の基本となります。

いろいろな「だし」



こんぶやかつお節、にぼしなどの天然素材を使った「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富なのに、塩分はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は、味付けを薄めたとしても美味しく感じられるので、塩分や糖分をおさえることができます。「だし」はおいしいだけでなく、健康にも役立っています。

正しくお箸を使おう！急がずゆっくり進めよう★



和食文化のマナーでお箸を正しく使うことはとても大切なことです。
お箸を上手に使うためには、離乳期の「手づかみたべ」で手指、腕、口の協調運動ができたら、スプーン・フォークに進み、その後スプーンの鉛筆持ちができるようになってからお箸の練習をはじめると、スムーズに正しく使うことができます。



①薬指と親指の根元で
一本のお箸を持つ。
（しっかりと固定する）

②上のお箸を
親指、人差し指、中指
の三本で持つ。

③中指と人差し指で
上のお箸だけ動かし、
お箸を開いたり、閉じたりして
食べ物をつかむ。