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7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
1 15	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ キャベツのおかかあえ 粉ふき芋　果物	スパゲティ　ほうれん草　人参　玉葱　しめじ　えのきたけ　ベーコン　コンソメ キャベツ　人参　きゅうり　かつを節　砂糖　しょうゆ じゃが芋　塩/りんご	（１日はありません） かし 牛乳	 かし 牛乳
4 18	火	牛乳 かし	パン　鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ　かぼちゃの甘煮 白菜スープ	テーブルロール/鶏もも肉　小麦粉　コーンフレーク　塩　こしょう マカロニ　人参　キャベツ　きゅうり　シーチキン　卵　マヨネーズ/かぼちゃ　酒　みりん　砂糖　しょうゆ 白菜　人参　玉葱　キャベツ　じゃが芋　もやし　コンソメ	果物　昆布 かし 牛乳	柿　昆布 かし 牛乳
5	水	100%ジュース かし	ゆかりごはん　魚のみぞれ煮 納豆あえ けんちん汁	米　ゆかり/白身魚・青魚　大根　しょうが　酒　みりん　砂糖　しょうゆ 人参　キャベツ　ほうれん草　納豆　ロースハム　砂糖　しょうゆ 人参　大根　玉葱　ごぼう　じゃが芋　豆腐　いりこ　しょうゆ　塩	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳
6 20	木	牛乳 オレンジ	パン　6日豆腐のハンバーグ　20日魚のごま焼き 大根サラダ　厚揚げの煮物 キャベツのスープ	コッペパン/6日豆腐　合挽肉　玉葱　パン粉　ケチャップ　塩　こしょう/20日　白身魚　白ワイン　油　こしょう　ごま　パン粉 大根　きゅうり　人参　シーチキン　マヨネーズ/厚揚　酒　みりん　砂糖 キャベツ　人参　玉葱　じゃが芋　もやし　コーン缶（クリーム）　コンソメ	おむすび お茶	6日しらす干し 20日まいたけ　人参 かんぴょう　枝豆 お茶
7 21	金	牛乳 かし	根菜カレーライス　ひじきと大豆の煮物 7日白菜とりんごのサラダ　ししゃも 21日うずら煮豆　スティックきゅうり　果物	米　人参　玉葱　さつま芋　れんこん　牛こま切　カレールウ　グリンピース/ひじき　こんにゃく　水煮大豆　油　みりん　砂糖　しょうゆ 7日白菜　きゅうり　りんご　酢　砂糖　しょうゆ/ししゃも 21日うずら豆　砂糖　塩/きゅうり　塩/バナナ	ヨーグルト 7日果物 かし	ヨーグルト 7日バナナ かし
8 22	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん ブロッコリーのあえもの いそべポテト　果物	うどん　人参　玉葱　キャベツ　豚こま切　いりこ　塩　しょうゆ ブロッコリー　人参　キャベツ　砂糖　しょうゆ じゃが芋　塩　青のり/8日オレンジ　22日りんご	 かし 牛乳	 かし 牛乳
10	月	ヨーグルト かし	わかめごはん　筑前煮 キャベツのもみのりあえ　高野豆腐の含め煮 豚汁	米　炊き込みわかめ/人参　ごぼう　れんこん　里芋　こんにゃく　鶏もも肉　酒　みりん　砂糖　しょうゆ キャベツ　人参　もみのり　砂糖　しょうゆ/高野豆腐 人参　玉葱　大根　ごぼう　さつま芋　じゃが芋　白菜　豚こま切　いりこ　みそ	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳
11	火	牛乳 かし	～空弁当の日～ おむすび　豚肉の幽庵焼き　さつま芋の甘煮 れんこんのきんぴら　ごまあえ　果物	米　菜めしの素/豚肉　しょうが　酒　みりん　しょうゆ　砂糖/さつま芋　砂糖　しょうゆ れんこん　人参　こんにゃく　酒　みりん　砂糖　しょうゆ/ほうれん草　人参　キャベツ　ごま　砂糖　しょうゆ/みかん	りんごケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 酒　りんごジュース こめ油　砂糖 パック牛乳
12 26	水	牛乳 りんご	パン　スパゲティサラダ 12日魚のコーンクリーム焼き　26日魚のカレー粉焼き かぼちゃスープ	ミニクロワッサン/スパゲティ　人参　きゅうり　キャベツ　シーチキン　卵　マヨネーズ 12日鮭　塩　こしょう　玉葱　コーン（クリーム）塩/26日鮭　塩　こしょう　パン粉　カレーパウダー かぼちゃ　人参　玉葱　干しいたけ　キャベツ　もやし　コンソメ	12日ごまクッキー 26日焼き芋　ミニゼリー 牛乳	小麦粉　ごま　マーガリン アーモンド粉　砂糖　BP さつま芋　ミニゼリー
13	木	牛乳 かし	お弁当の日		ミニパン 牛乳　チーズ	ミニあんパン パック牛乳　チーズ
14	金	100%ジュース かし	親子丼　魚のてりやき ブロッコリーのあえもの とうがんと豆腐のおつゆ	米　鶏もも肉　人参　玉葱　卵　酒　みりん　砂糖　しょうゆ　片栗粉/白身魚　しょうが　酒　みりん　しょうゆ ブロッコリー　カリフラワー　人参　シーチキン　砂糖　しょうゆ とうがん　人参　えのきたけ　豆腐　いりこ　しょうゆ	パックジュース 果物 かし	オレンジジュース バナナ かし
17	月	牛乳 かし	わかめごはん　煮魚 キャベツの塩昆布あえ みそ汁	米　炊き込みわかめ/白身魚・青魚　しょうが　酒　みりん　砂糖　しょうゆ キャベツ　人参　キャベツ　塩昆布　こぶ茶 白菜　人参　大根　豆腐　しめじ　いりこ　みそ	果物 かし 牛乳	みかん かし 牛乳
19	水	牛乳 かし	～食育の日～ さつま芋ごはん　けんちょう煮　わかめみそ汁 里芋の春巻きコロッケ　春雨のあえもの	米　さつま芋　塩/豆腐　人参　大根　いりこだし　砂糖　しょうゆ/白菜　人参　大根　厚揚　わかめ　いりこ　みそ 里芋　ごぼう　れんこん　豚挽肉　しょうゆ　春巻きの皮　こめ油/春雨　人参　きゅうり　ロースハム　酢　砂糖　しょうゆ	かぼちゃケーキ 牛乳	ホットケーキミックス かぼちゃ　卵　こめ油 砂糖 パック牛乳
25	火	牛乳 かし	ゆかりごはん　里芋の煮物 豆腐入り松風焼 大根と柿の甘酢あえ　ふのすまし汁	米　ゆかり/里芋　酒　みりん　砂糖　しょうゆ 豆腐　鶏挽肉　玉葱　パン粉　酒　塩　みそ　砂糖　しょうゆ 大根　きゅうり　人参　昆布　柿　酢　砂糖　しょうゆ/ふ　人参　わかめ　昆布　かつを節　しょうゆ　塩	果物 かえりちりめん かし　牛乳	りんご かえりちりめん かし　牛乳
27	木	牛乳 昆布　かし	しろごはん　　切り干し大根のあえもの 肉じゃが　高野豆腐の含め煮 けんちん汁	米/切干し大根　人参　きゅうり　ほうれん草　ごま　酢　砂糖　しょうゆ 人参　玉葱　じゃが芋　こんにゃく　牛こま切　グリンピース　酒　みりん　砂糖　しょうゆ 人参　大根　玉葱　ごぼう　里芋　豆腐　いりこ　しょうゆ　塩	パックジュース 果物 かし	オレンジジュース バナナ かし
28	金	牛乳 かし	～空弁当の日～ おむすび　鶏肉のからあげ　かぼちゃ甘煮 牛肉と野菜のしぐれ煮　しらすあえ　果物	米　菜めしの素/鶏もも肉　塩　酒　片栗粉　こめ油/かぼちゃ　酒　みりん　砂糖　しょうゆ 牛こま切　ごぼう　こんにゃく　人参　昆布　酒　みりん　砂糖　しょうゆ/人参　キャベツ　ほうれん草　しらす干し　砂糖　しょうゆ/みかん	ミニパン 牛乳　チーズ	ミニあんパン パック牛乳　チーズ
29	土	牛乳 かし	きつねうどん 粉ふき芋　　果物 ブロッコリーのごまあえ	うどん　人参　玉葱　油揚　酒　みりん　砂糖　しょうゆ　いりこ じゃが芋　塩/りんご ブロッコリー　人参　キャベツ　ごま　砂糖　しょうゆ	 かし 牛乳	 かし 牛乳

※11（火）・28（金）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

朝晩は冷え込むようになり、昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり秋も深まってきました。日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスの良い食事と十分な睡眠で寒さに負けない体づくりをしていきましょう。特に肌寒くなってくる11月はさまざまな野菜が食べごろとなります。うま味や栄養が増した秋野菜をしっかり食べて、冬に備えましょう。

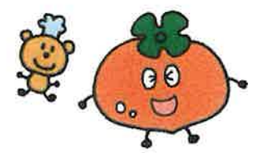
☆和食の日について☆

11月24日は「和食の日」です。「和食:日本人の伝統的な食文化」は、2013 年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

基本の和食の特徴

○ご飯を中心とした一汁三菜。
○だしのうま味を活かした栄養バランスのよい食事。
○自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理法。
○季節やおかずに合わせた器。盛り付け。
○行事、地域、家族とのつながりがある食事。分け合い、共にする文化。

和食は、日本の気候風土に根付いた伝統を大切にしつつ、変化を柔軟に受け入れた食文化といえるでしょう。しかし、和食に明らかな定義はなく、時代に応じて変化してきました。
和食の定番と認識されている寿司や天ぷらも、海外から伝わった料理が変化し、定着したものだといわれています。園でも和食を意識した献立をたくさん取り入れています。

☆旬の果物☆

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・和え物にもおすすめです。
スティック状に切ってあげると、子供も食べやすくなります。