

19 日は食育の日



味覚を育てる「だし」



11 月 24 日は、和食の日です。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よく、健康的な食事の基本です。

和食に欠かせない「だし」のうま味は、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。

乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

『だし』とは、『こんぶ』や『かつおぶし』などのうま味がお湯のなかにとけだした『汁』のことです。『おみそ汁・すまし汁』や『煮物』をつくる時につかいます。

香の物（漬物）は菜として数えません。



七五三

11 月 15 日の七五三は、子どもが 3 歳、5 歳、7 歳になった成長を氏神様やご先祖様に報告、感謝、祈願をする奉告祭です。

昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。



今月の食材はだし



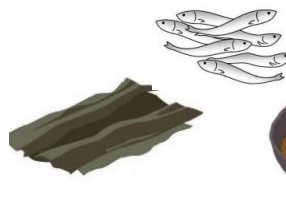
代表的な「だし」

昆布：表面をさっと拭き、水に 30 分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。

かつお節：水を火にかけ、沸騰直前に、かつお節を加えて火を弱め、1～2 分おいてからこす。

煮干し：頭とはらわたを取り除き、水に 30 分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクをとりながら 10 分煮立てる。

干しいたけ：水で戻す。



11月の食事のおたより

腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食とともに「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、玉ねぎ、大豆、バナナなどオリゴ糖を多く含む食材をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。

また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。

毎朝、きちんと朝食を食べて、腸の調子を整え、1日をすっきりとスタートさせましょう。



今月のレシピ

コーンチャウダー

材料（1人分）

クリームコーン缶 20g 豚肉 20g
ベーコン 2g 玉ねぎ 20g にんじん 10g
じゃがいも 40g 炒め油 2g（小麦粉 4g 油 2.5g）グリーンピース 3g 塩・コショウ 少々
牛乳 75g

作り方

- ① じゃがいも・人参・玉ねぎは小さめの角切りにし、ベーコンは細切りにする。
- ② 炒め油でベーコン・玉ねぎ・人参・豚肉・じゃがいもの順に炒め、水または湯を加えて煮込む。（水は材料がひたひたになるくらい）
- ③ よく煮えてきたらアクをとる。
- ④ 別に小麦粉と油でルーをつくる。
- ⑤ 野菜が煮えたらコーンクリーム缶とグリーンピース・塩・コショウを入れさらにルウを加えてよく混ぜたら弱火にし、牛乳を加えてよく混ぜて味をととのえる。

食育クイズ

ビタミンCをいちばん多く含んでいる果物は？

A いちご B みかん C 柿



柿 1 個で食事摂取基準に示されているビタミン 1 日の推奨量 100 mg（成人）を十分摂取することができます。（3～5 歳は、推奨量 40 mg）

「柿が赤くなると医者（い）が青くなる」ということわざがあります。

※ビタミン C は、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

答え C（柿）

令和7年度

11月献立

3～5歳児用



主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)

585 23.4 17.8 1.8

昼食+おやつ

日 曜	昼 食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 相当量 g
1 土	スパゲティーナボリタン風(スパゲティー、ハム、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズ)	お茶 お菓子	208	9.1	6.0	1.1
4 火	ご飯(米) 鯉の横焼(さけ、しょうゆ、みりん、あおのり) 煮豆(いんげんまめ(乾)、砂糖、塩) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、さやえんどう)	ミルク お好み焼き(さくらえび(茹)、ハム、キャベツ、卵、小麦粉、油、ソース、マヨネーズ、あおのり)	568	27.8	10.4	2.4
5 水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) ウイナーと野菜のソテー(ウイナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) のむヨーグルト	ミルク さつまいもの松葉揚げ(さつまいも、揚げ油、砂糖、水、でんぷん)	687	21.1	18.2	2.1
6 木	ご飯(米) 春巻(春巻の皮、豚ひき肉、キャベツ、長ねぎ、にんじん、はるさめ、油、砂糖、しょうゆ、塩、でんぷん、揚げ油) ほうれん草のごまあえ(ほうれんそう、すりごま、砂糖、しょうゆ) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ)	ミルク アイスボックスクッキー(小麦粉、バター、砂糖、卵黄、グラニュー糖)	617	16.5	20.7	2.3
7 金	ご飯(米) 照り焼きチキン(80g)(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) にらと卵のスープ(スープの素、塩、にら、卵、こしょう)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	523	26.8	8.2	1.9
8 土	塩焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、ごま油、塩、中華スープの素)	お茶 お菓子	181	8.5	3.7	0.6
10 月	ご飯(米) オープンオムレツ(豚ひき肉、たまねぎ、赤パプリカ、油、塩、こしょう、卵、ソース、ケチャップ) 変わりきんぴら(さつまいも、ごぼう、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、ごま) すまし汁(豆腐、長ねぎ)	ミルク 開口笑(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、油、こま、揚げ油)	604	23.2	21.7	1.3
11 火	ご飯(米) かじきの地中海ソテー(かじき、しょうが、にんにく、酒、しょうゆ、でんぷん、油、バター、酢) 粉ふきいも(じゃがいも、塩、こしょう) みそ汁(はくさい、油揚げ)	ミルク ピザトースト(食パン、ハム、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、ケチャップ、とろけるチーズ、ピーマン)	561	24.7	14.5	3.1
12 水	パン(ロールパン) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	599	20.9	20.7	1.0
13 木	ご飯(米) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、しょうゆ、酒、しょうが、でんぷん、揚げ油) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) 卵スープ(スープの素、塩、長ねぎ、卵)	ミルク ココア蒸しパン(小麦粉、ビュアココア、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水)	538	24.4	11.9	1.2
14 金	ご飯(米) ハムカツ(ハム、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆで野菜(ブロッコリー、塩) ミネストローネスープ(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ベーコン、にんにく、オリーブ油、トマト、ケチャップ、塩、こしょう、スープの素、パセリ)	ミルク シュークリーム(バター、水、小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンス)	631	23.3	21.8	1.9
15 土	あんかけ焼きそば(中華蒸しめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なると、中華スープの素、しょうゆ、塩、酢、でんぷん)	お茶 お菓子	202	8.2	4.5	2.0
17 月	ご飯(米) 親子焼き(鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、砂糖、しょうゆ、塩、油、グリーンピース) さつまいものレモン煮(さつまいも、レモン、砂糖、塩) すまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク クッキートースト(食パン、無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー)	639	24.6	15.9	1.2
18 火	ご飯(米) さんまのかば焼き(さんま、でんぷん、揚げ油、砂糖、しょうゆ) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) 豚汁(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐)	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	719	26.2	21.8	2.5
19 水	ご飯(米) ハヤシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれんそう、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) ヨーグルト70	ミルク あんまん(あずき(乾)、砂糖、塩、強力粉、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、水、油)	663	23.2	11.9	1.2
20 木	こぎつねご飯(米、油揚げ、砂糖、しょうゆ、だしの素、ごま) 鯉フライ(さけ、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) 春雨スープ(ほうれん草)(はるさめ、にんじん、ほうれんそう、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵) ミニヨーグルト	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	692	26.7	22.7	1.2
21 金	ご飯(米) シュウマイ(シュウマイの皮、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぷん) ひじきの炒り煮(ひじき、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、さつまいも) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	ミルク レモンケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、レモン果汁、レモン)	608	20.7	14.4	2.4
22 土	煮込みうどん(干しうどん、だしの素、しょうゆ、みりん、長ねぎ、なると、卵、豚肉)	お茶 お菓子	216	10.1	3.5	2.4
25 火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、しょうゆ、ごま) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク 大学芋(さつまいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、黒ごま)	671	24.2	22.4	2.2
26 水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) キャベツの甘酢あえ(キャベツ、きゅうり、バイン缶、塩、砂糖、酢) 発酵乳	ミルク チーズ入り蒸しカステラ(卵、砂糖、チーズ、干しぶどう、上新粉)	615	22.3	12.1	2.0
27 木	ご飯(米) メンチカツ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、卵、小麦粉、塩、こしょう、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) みそ汁(えのきたけ、豆腐、長ねぎ)	ミルク カップケーキ(マープル)(小麦粉、ビュアココア、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳、卵)	652	24.0	22.2	1.8
28 金	ご飯(米) 豚肉のみそ炒め(豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、砂糖、みそ、でんぷん) マカロニサラダ(マカロニ、卵、きゅうり、塩、にんじん、マヨネーズ) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、長ねぎ、塩、こしょう)	ミルク カスタードプリン(湯、砂糖、牛乳、塩、卵、バニラエッセンス) せんべい(せんべい)	634	22.0	20.9	1.9
29 土	ジャージャー麺(干しうどん、油、豚ひき肉、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、ホールコーン缶、砂糖、みそ、しょうゆ、水、でんぷん)	お茶 お菓子	256	9.7	7.4	2.4