

19 日は食育の日



和食の日

いただきます!



秋も深まり、実りの季節がやってきました。

秋は、収穫した穀物に感謝する祭りなどが行われる季節でもあります。

この時期に「和食文化」の大切さを見直す日として「和食の日」が制定されました。

和食の日は11月24日です。

「11(いい)24(にほんしょく)」の語呂合わせにちなんで定められました。和食は、自然を大切にしながら、季節や行事と深く結び付いて受け継がれてきた食文化です。その価値が高く評価され、2013年12月にユネスコ無形文化遺産へ登録されました。

日本の主食である「ごはん」は、ゆっくり消化されるため腹持ちがよく、脂質が少ないことが特徴です。

日本の食文化のよさを子どもと一緒に学び、食べ物への感謝を込めて味わう一日になるとよいですね。



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の伝統行事です。

これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようお参りします。

「千歳飴」の「千歳」は、千年という意味です。

飴は、伸ばすとどんどん伸びる特性があることから、子どもの健康と成長を願い「粘り強く健やかに成長してほしい」という願いが込められています。



今月の食材は、にんじん



日本では、「東洋にんじん」と「西洋にんじん」の2種類が流通しています。

東洋にんじんは、おせち料理などで使われることが多く、「金時にんじん」や「京にんじん」とも呼ばれます。主に11月から2月にかけて出回ります。

西洋にんじんは旬の時期が長く、一年をとおして販売されています。

みずみずしく軟らかい「春夏にんじん」は4月から7月に、身が引き締まった「秋にんじん」は8月から10月に旬を迎えます。

11月から3月に出回るの「冬にんじん」は、加熱すると甘味が増すため、シチューや煮物などの温かい料理におすすめです。



11月の食事のおたより



朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べていますか。

寒くなってくると、大人も子どもも朝起きるのがつらくなります。



そこで、朝食に温かいスープやおみそ汁などの汁物を加えてみてはいかがでしょうか。



温かい汁物は、夜の間に冷えた体を温めてくれます。



また、消化もよく、おにぎりやパンを添えれば、手軽で食べやすい朝ごはんになります。



お子さんが朝ごはんを食べない場合は、夕食の時間を早めたり、起きた後に少し体を動かしたりするなど、工夫してみましょう。



朝食は、まず少しでも食べることを



習慣にすることが大切です。



朝食で心と体にエネルギーを届け、元気に一日をスタートさせましょう。



今月のレシピ

* シュウマイ *

材料（1人分）

シュウマイの皮 3枚 豚ひき肉 25g
玉ねぎ 25g にんじん 5g 卵 3g
しょうゆ 1g 塩・こしょう 少々
でんぷん 5g

作り方

- ① 玉ねぎとにんじんは、みじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に、①としょうゆ、塩、こしょう、卵、でんぷんを加えてよく混ぜる。
- ③ シュウマイの皮に②を形よく包む。
- ④ しっかり火がとおるまで蒸す。



今月の食材クイズ



白菜は寒くなると味に変化が起こります。さて、どうなるでしょう。

A 甘くなる B 辛くなる C 苦くなる

白菜は、寒くなると自分の葉が凍らないよう、光合成で作ったでんぷんを糖に変えて葉に集めます。そのため冬の白菜は甘みが増します。白菜は淡白で、ほかの材料との相性もよく、鍋には欠かせない野菜です。

11月7日は鍋の日。「いい（11）な（7）べ」という語呂合わせと、この日は立冬となることが多いことにちなんで定められました。いろいろな鍋料理で、旬の白菜を楽しみたいですね。



（答え A 甘くなる）

令和8年度

3～5歳児用 11月



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だしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)
585 23.4 17.6 1.6
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
2	月	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(豆腐、長ねぎ)	ミルク クッキー(クッキー)	582	23.3	21.5	1.8
4	水	ご飯(米) ハヤシシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルー、ケチャップ、砂糖、塩) コールスローサラダ(ハム)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、ハム、サラダ油、酢、砂糖、こしょう) ミニヨーグルト	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)	676	23.3	14.2	1.1
5	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) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、塩、こしょう)	ミルク 黒みつ蒸しパン(小麦粉、じゅうそう、黒砂糖、水、干しぶどう)	543	15.6	11.7	1.3
6	金	ご飯(米) 照り焼きチキン(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) 切干大根煮付け(さやえんどう)(切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	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)	574	24.0	10.1	2.6
7	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
9	月	ご飯(米) 厚焼き卵(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、塩、卵、砂糖) ウインナーと野菜のソテー(ウインナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) すまし汁(豆腐、みつば)	ミルク 開口笑(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、油、ごま、揚げ油)	607	23.1	23.7	1.3
10	火	ご飯(米) かじきの照り焼き(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) 豚汁(大根入り)(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 クレープ(いちごジャム) (小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バター、油、いちごジャム)	560	24.3	13.5	1.9
11	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) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 発酵乳	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)	633	24.3	13.8	2.5
12	木	ご飯(米) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、塩、こしょう、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 おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	573	24.7	11.9	1.0
13	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、油揚げ、にんじん、さやえんどう、油、砂糖、しょうゆ) みそ汁(じゃがいも、長ねぎ)	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)	611	20.4	15.7	2.2
14	土	スパゲティナーポリタン風(スパゲティ、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
16	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) さつまいものレモン煮(さつまいも、レモン、砂糖、塩) みそ汁(キャベツ、油揚げ)	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)	642	22.2	18.4	2.0
17	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) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、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 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)	557	21.4	11.7	1.9
18	水	パン(ロールパン) チキングラタン(鶏肉(もも)、塩、こしょう、にんじん、たまねぎ、油、マカロニ、小麦粉、牛乳、スープの素、とろけるチーズ) 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	ミルク わかめご飯(おやつ)(米、わかめごはんの素)	600	22.5	18.1	1.7
19	木	こぎつねご飯(米、油揚げ、砂糖、しょうゆ、だしの素、ごま) 鮭フライ(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)	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)	647	24.4	20.9	1.2
20	金	ご飯(米) チキンカレーソテー(鶏肉(もも)、カレー粉、塩、こしょう、油) ほうれん草ともやしのごまあえ(ほうれんそう、もやし、ごま、しょうゆ) 野菜スープ(キャベツ、たまねぎ、にんじん、スープの素、塩、こしょう)	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)	513	21.1	14.9	0.9
21	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
24	火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) 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、長ねぎ、にんじん、さやえんどう)	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)	571	29.5	9.5	2.1
25	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) 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) 発酵乳	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)	635	23.7	17.5	2.1
26	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) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) みそ汁(えのきたけ、長ねぎ)	ミルク カップケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳、卵)	629	21.8	20.6	1.8
27	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) すまし汁(はんぺん、長ねぎ)	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、干しぶどう)	618	20.2	20.2	1.5
28	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
30	月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、砂糖、でんぷん) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸削り) わかめと卵のスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、卵、塩、こしょう)	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)	511	21.9	12.7	1.6

