令和８年度　１１月　献立表　出東こども園

月	火	水	木	金	土
2 厚揚げとなめこの あんかけ丼 イタリアンきんぴら さつまいもの味噌スープ 牛乳 バナナスコーン	**3** 文化の日 	**4** ちゃんぽん麺 切干大根とツナの煮物 果物 牛乳 きんぴらおにぎり	**5** はと麦ごはん 魚の味噌だれフライ かぼちゃと大豆のサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳 アップルポテト	**6** 夕焼けごはん じゃがいもと きのこのシチュー りんごとレタスの 柿ドレッシングサラダ お茶 抹茶マーブルクッキー	**7** 午前と午後のおやつ
9 ごはん 豚肉のカレー風味焼き 大根と柿のマリネ かぼちゃの味噌汁 牛乳 味噌クリームスパゲティ	**10** さんま焼き ごまわかめおにぎり さんまの塩焼き 豚汁 果物 牛乳 カリカリラスク	**11** 牛肉とれんこんの ちらし寿司 さつまいもと ウインナーのサラダ 冬瓜の塩麹スープ 牛乳 柿と小豆のマフィン	**12** ほうれん草の クリームうどん あらめと根菜の炒り煮 果物 牛乳 切干大根の洋風おにぎり	**13** 七五三お祝い献立 小豆おこわ 魚のコーンポテト焼き ブロッコリーの納豆和え 麸のすまし汁  牛乳 ジャムサンドクッキー	**14** 午前と午後のおやつ
16 ごはん 鶏肉とさつまいもの ハニマヨソース 青菜の磯香和え 中華風コーンスープ 牛乳 たこ焼き風おにぎり	**17** 吹き寄せごはん 魚の梅煮 切干大根とれんこんの ごまドレッシング和え チンゲン菜の味噌汁 牛乳 にんじんケーキ	**18** すき焼き風うどん 大根と水菜のじゃこサラダ うずら豆煮 牛乳 味噌焼きおにぎり	**19** ごはん 魚のオーロラソース焼き チンゲン菜と 春雨のそぼろ煮 里いもの味噌汁 牛乳 ぜんざい	**20** 手作りカレーライス マカロニサラダ 果物 牛乳 かぼちゃとチーズの蒸しパン	**21** 午前と午後のおやつ
23 勤労感謝の日 	**24** ごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうとひじきの和風サラダ 白菜の味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	**25** はと麦ごはん 魚の風味焼き れんこんと さつまいもの磯辺揚げ かぶの味噌汁 お茶 豆乳トマトスープ	**26** ごはん 豆腐の中華風あんかけ キャベツとわかめの ごま酢和え 長いもの味噌汁 牛乳 大根もち	**27** クッキング 青菜とじゃこのおにぎり 芋煮汁 ブロッコリーの 梅ドレッシング和え 果物 牛乳 きな粉トースト	**28** 午前と午後のおやつ
30　お弁当の日  牛乳 さつまいものくるくるパン					

吹く風も少しずつ冷たくなり、秋の深まりを感じるようになってきました。日中の暑さもだいぶ和らぎ、過ごしやすくなりましたね。お散歩に出かけたり、園庭や中庭で元気に遊ぶ子どもたち。思いっきり体を動かしてお腹をすかせることで、給食もしっかりと食べてくれています。

日中過ごしやすくなってきた一方で、朝夕との寒暖差があり、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためには、毎日同じ時間に寝起きして体内リズムを整えること、そして毎日三食しっかり食べることが大切です。特に朝ごはんは、１日を元気にスタートさせるためにとても重要です！しっかり食べて元気に過ごしましょう。



～11月24日は「和食の日」～



11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。

旬の食材を使い、ご飯を中心とした“一汁二菜”の和食の基本を大切にした給食を、こども園では心がけています。

＊和食の特徴＊

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 年中行事との密接な関わり

＊和食に欠かせないもの＊

米
ごはんとして食べるのはもちろん、団子や餅として、発酵させて調味料としても用いられます。

だし
昆布やかつお節、煮干しや干ししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したものです。

発酵調味料
微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出したものです。



日本の食文化を大切にし、未来に伝えていくためにも、「食器を正しく並べる」「正しい姿勢で食事をする」などのマナーを心がけたり、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを心をこめて言えるといいですね。



旬の食材で手作りドレッシング♪



柿
ビタミンCや食物繊維が豊富で、風邪予防や肌の調子を整えます。カリウムも含まれ、むくみ予防も期待できます。

にんじん
にんじんは春と秋冬の2回旬を迎え、この時期のものは甘味が強く身が締まっているのが特徴です。
β-カロテンが豊富なにんじんは、免疫力を高める働きがあります。



柿ドレッシング

《作りやすい分量》
- ○柿・・・・・・1個
- ○酢・・・・・・80ｇ
- ○塩・・・・・・少々
- ○オリーブ油・・50ｇ

柿は皮をむいて種を取り除きます。

にんじんドレッシング

《作りやすい分量》
- ○にんじん・・・1本（150g）
- ○たまねぎ・・・1/4個
- ○しょうゆ・・・20ｇ
- ○酢・・・・・・50ｇ
- ○はちみつ・・・20ｇ
- ○砂糖・・・・・10ｇ
- ○オリーブ油・・50ｇ

にんじん、玉ねぎは適当な大きさに切り、茹でるかレンジでやわらかくなるまで加熱します。

材料すべてをミキサーかフードプロセッサー、ブレンダーなどにかけてできあがりです。
お好みの野菜にかけて食べてください♪