



11月 給食だより



秋も深まり、ブドウや柿など旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を知ってもらい良い時期です。これから寒さも厳しくなってきますので、ビタミン豊富な果物を食べて風邪予防にも心がけましょう。

ひ
肥満防止

み
味覚の
発達

こ
言葉の
発達

の
脳の発達

11月8日は
いい歯の日

「よく噛んで食べましょう」とよく言われるけど、
どうしてよく噛んで食べなきゃいけないの？
⇒食べ物をよく噛むことで身体にいい事があります。
噛むことの大切さをお子さんと一緒に考えてみましょう。

は
歯の病気
予防

が
がん予防

いー
胃腸快調

ぜ
全力投球



子どもの
成長を祝う



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年中行事です。
これまで無事に成長したことを感謝し、今後も
健やかであるようにお参りします。千歳飴の千
歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を
願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願
う意味も込められています。縁起のよい紅白と
なっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の
よい図案が描かれています。

いい にほんしょく

11月24日は 和食の日です



24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」とされています。
日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した
多様な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスの
良い食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関係しています。
この日は和食や日本人の伝統的な食文化について考えましょう。
※「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整い
やすくなります。

宮城県の郷土料理 — 宮城県北部 登米市発祥 — 【油麴井 レシピ】

《材料 4人分》
油麴（1センチスライス）16切れ
玉ねぎ（スライス）1個
長ねぎ（斜め切り）1本
しいたけ（スライス）4個
三つ葉 少々
卵 4個
ご飯 適量
だし汁 320ml
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ4
しょう油 大さじ4

お麴にはタンパク質、
鉄分やカルシウムなどの
ミネラルも含まれており、
健康維持に役立ちます。



- 《作り方》
- ① フライパンに煮汁を入れ、火にかけ玉ねぎ、
長ねぎ、しいたけ、油麴を入れ煮込む。
 - ② 油麴は裏表を返し煮汁をしみこませる。
 - ③ 一煮立ちしたら、溶き卵を加え、三つ葉を散らし、
卵に火が通ったら火を止める。
 - ④ 器に盛ったご飯の上にのせればできあがり。
お好みで紅しょうがや刻みのにりを添える。

宮城県の郷土料理 — 仙台名物 冬グルメ — 【せり鍋 レシピ】

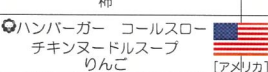
《材料》
せり（根つき）3〜4束（300g）
鶏もも肉 2枚（500g）
絹ごし豆腐 大1丁（400g）
舞茸 2パック（200g）
長ねぎ 2本（200g）



だし汁 5カップ（1000cc）
しょう油 大さじ2 + 1/2
塩 小さじ3/4
みりん 大さじ1

シャキシャキとした
歯ざわりと豊かな風味を
お楽しみください。

- 《作り方》
- ① せりは根をほぐして、きれいに洗い根つきのまま5cmの
長さに切る。豆腐は8等分に切る。舞茸は小房に分ける。
長ねぎは5mm幅の斜め切にし、器に盛る。鶏肉は筋と余分
な脂を除き、一口大に切る。
 - ② 鍋にだし汁、しょう油、塩、みりんを入れて強火にか
け、一煮立ちさせる。鶏肉を加えて煮立てアクを除き豆
腐適量を入れ、ひと煮立ちさせる。
 - ③ 長ねぎ、舞茸を適量加え、せりを適量のせさっと煮る。
根の部分は少し長めに煮る。残りの野菜も適宜加えて煮
ながら食べる。

 11月予定献立  令和7年度 名取みたそのこども園						使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき			
						力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)	
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ			
1	土	ビスケット	ごはん	豆腐のミートソース煮 コロコロスープ みかんゼリー	パウムクーヘン 牛乳		カップゼリー、米、パウム クーヘン、じゃが芋、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	玉ねぎ、人参、コーン缶、 ブロッコリー
3	月								
4	火	サンドビスケット	ごはん	ドライカレー 切干大根のツナサラダ りんご	きな粉おにぎり (きな粉おはぎ) 牛乳	せんべい	米、もち米、マヨネーズ、 砂糖、油、すりこま、片栗 粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮 缶、きな粉	りんご、玉ねぎ、もやし、人参、 トマトピューレ、ピーマン、コ ン缶、切干大根、生姜
5	水	のむヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐丼 白菜のチキンスープ バナナ	大豆とじゃこの甘唐揚げ 牛乳	パイ菓子	米、揚げ油、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、大豆、鶏もも肉、赤み そ、しらす	バナナ、玉ねぎ、人参、白菜、 ブロッコリー、しめじ、グリン ピース、干しいたけ、生姜
6	木	クラッカー	ごはん	赤魚の煮つけ キャベツのごま酢和え いものこ汁 ラフランス	たこ焼きボテト 牛乳	みかんゼリー	じゃが芋、米、里芋、揚げ 油、砂糖、マヨネーズ、す りこま	牛乳、赤魚、木綿豆腐、豚 こま、糸がき	西洋梨、キャベツ、人参、大 根、まいたけ、コーン缶、ス リムネギ、あおのり
7	金	ヨーグルト	ごはん	豆腐入りつくね焼き ひじきサラダ さつま芋のみそ汁 梨	パウムクーヘン 牛乳	せんべい 麦茶	米、パウムクーヘン、さつま まいも、マヨネーズ、こ ま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、みそ、ツナ水煮缶	梨、人参、玉ねぎ、きゅう り、えのき、ほうれん草、 コーン缶、ひじき
8	土	ビスケット	ごはん	焼き鳥丼 きのこのすまし汁 バナナ	せんべい (クラッカー) 野菜ジュース		米、味しらべ、リッツ、砂 糖	鶏もも肉	野菜ジュース、バナナ、スリ ムネギ、ねぎ、人参、しめ じ、グリンピース、えのき
10	月	せんべい	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー 糸こんにゃくスープ オレンジ	マカロニトマト 牛乳	サンドビスケット	米、マカロニ、マヨネー ズ、しらたき、油、砂糖	牛乳、鮭、豚ひき肉、ウイ ンナー	オレンジ、キャベツ、玉ね ぎ、ブロッコリー、人参、ト マトピューレ、コーン缶、ス リムネギ
11	火	サンドビスケット	ごはん	豚肉の生姜炒め 野菜のツナ和え バナナ	みたらしトースト 牛乳	せんべい	米、食パン、油、砂糖、片 栗粉、すりこま	牛乳、豚こま、ツナ水煮缶	バナナ、玉ねぎ、人参、も やし、きゅうり、わかめ、 生姜
12	水	ヨーグルト	ごはん	厚揚げの炒め物 里芋のみそ汁 柿	もみじ饅頭 牛乳	パイ菓子	米、里芋、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、 みそ、油揚げ	柿、玉ねぎ、人参、にら、 しめじ、わかめ
13	木	せんべい	パン	  [アメリカ]	ジャンバラヤ 麦茶	ももゼリー	ロールパン、米、パン粉、 マヨネーズ、マカロニ、砂 糖、油	豚ひき肉、豆乳、鶏もも 肉、ベーコン、ハム	りんご、玉ねぎ、キャベツ、 人参、赤ピーマン、ピーマ ン、コーン缶、きゅうり、か ぶ、かぶ・葉
14	金	のむヨーグルト	ごはん	揚げたらのケチャップあん 小松菜炒め 和風豆乳スープ バナナ	焼きいも 牛乳	せんべい 麦茶	さつまいも、米、じゃが 芋、片栗粉、揚げ油、砂 糖、ごま油	牛乳、調製豆乳、たら、豚 ひき肉、みそ、ベーコン	バナナ、玉ねぎ、小松菜、 まいたけ、人参、エリンギ
15	土	ビスケット	ごはん		クリームワッフル 牛乳		米、ベアクリームワッフ ル、ごま油、砂糖、片栗 粉、ごま	牛乳、カルシウムヨーグル ト、豚ひき肉、絹ごし豆 腐、赤みそ	なす、人参、ピーマン、わ かめ、生姜
17	月	せんべい	ごはん	カレーの生姜焼き きんぴられんこん じゃがいもとキャベツのみそ汁 オレンジ	ココア飴ラスク 牛乳	サンドビスケット	米、じゃが芋、焼麩、砂 糖、ごま油、ごま、無塩バ ター	牛乳、かれい、みそ、油揚 げ、きな粉	オレンジ、キャベツ、れん こん、ねぎ、人参、ピーマ ン、生姜
18	火	サンドビスケット	ごはん	中華風チキン 白和え わかめスープ バナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	せんべい	米、じゃが芋、マヨネー ズ、ごま油	鶏もも肉、ハム	柿、玉ねぎ、きゅうり、わ かめ、人参、コーン缶、え のき、塩昆布、生姜
19	水	のむヨーグルト	ごはん	肉豆腐 ほうれん草の中華スープ バナナ	さつまいも蒸しパン 牛乳	パイ菓子	米、さつまいも、ホット ケーキ粉、砂糖、ごま油、 片栗粉、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、豚こま、 調製豆乳、ウィンナー	バナナ、玉ねぎ、人参、ほう れん草、ねぎ、えのき、 スリムネギ、生姜
20	木	クラッカー	ごはん	さばの塩焼き 豆菜サラダ 豚こまみそ汁 ラフランス	わかめスパゲティ 牛乳	みかんゼリー	米、スパゲティ、砂糖、す りこま、ごま油、無塩バ ター	牛乳、さば、豚こま、み そ、ツナ水煮缶、大豆	西洋梨、もやし、小松菜、 人参、えのき、スリムネギ
21	金	ヨーグルト	ごはん	八宝菜 ボテトサラダ バナナ	秋のフルーツポンチ カルピス	せんべい 麦茶	米、ブロッコゼリー、すり こま、砂糖、片栗粉	豚こま、木綿豆腐、カルピ ス	バナナ、白菜、ほうれん草、人 参、西洋梨、りんご、玉ねぎ、た けのこ、柿、オレンジ、チンゲン サイ、干しいたけ
22	土	ビスケット	ごはん	納豆そぼろ丼 ほうれん草のみそ汁 バナナ	スティックパン 牛乳		米、スティックパン、油、 砂糖、ごま油	牛乳、挽きわり納豆、豚ひ き肉、みそ、凍り豆腐	バナナ、キャベツ、もやし、 ほうれん草、ねぎ、え のき、にら
24	月			(振替休日)					
25	火	サンドビスケット	ごはん	鶏のねぎ塩焼き 大豆と昆布の含め煮 かぶのみそ汁 バナナ	肉みそおにぎり 麦茶	ももゼリー	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、みそ、油揚げ、大 豆、赤みそ	バナナ、かぶ、ねぎ、人 参、かぶ・葉、刻み昆布
26	水	ヨーグルト	ごはん	五目豆腐 野菜たっぷり春雨スープ みかん	大学芋 牛乳	パイ菓子	さつまいも、米、砂糖、春 雨、揚げ油、ごま油、こ ま、片栗粉、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	みかん、白菜、人参、ね ぎ、チンゲンサイ、ひじ き、干しいたけ
27	木	野菜ジュース	めん		りんご米粉蒸しパン 豆乳飲料	せんべい	焼きそばめん、カップゼ リー、米粉、片栗粉、油、 砂糖、ごま油	調製豆乳、鶏もも肉、豚 肉、豆乳	キャベツ、りんご、玉ね ぎ、もやし、人参、生姜
28	金	のむヨーグルト	ごはん	さわらのみそ照り焼き ほうれん草のごま和え まいたけのすまし汁 オレンジ	ヨーグルト (せんべい) りんごジュース	せんべい 麦茶	米、量たべよ、片栗粉、砂 糖、すりこま	カルシウムヨーグルト、さ わら、絹ごし豆腐、みそ	りんごジュース、オレンジ ジ、ほうれん草、人参、ま いたけ、わかめ、生姜
29	土	ビスケット	ごはん	ポークチャップ コロコロスープ みかん	せんべい (クラッカー) 牛乳		米、じゃが芋、リッツ、ば りんご、油、砂糖	牛乳、豚こま	みかん、玉ねぎ、人参、ブ ロッコリー、コーン缶、し めじ

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることが
ありますのでご了承ください。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)	459	15~23	10.2~15.3	1.3
予定献立栄養量	475	18.6	13.8	1.3
3歳以上児目標 (45%)	574	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量	573	23	18.1	1.6

は食育活動を行う予定です