



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う良い時期です。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 — 【油麴丼 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》
- 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。
 - 油麴は裏表を返し煮汁をしみこませる。
 - 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。
 - 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》
- 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。
 - 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。

令和7年度						使用食材		
11月 予定献立表						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
住吉台こども園						赤	黄	緑
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ			
1	土	しょうゆせんべい 牛乳	ご飯	さつまいもと生揚げの煮物 青梗菜とコーンの中華和え オレンジ	ウエハース クッキー 牛乳	生揚げ、豚こま、ひじき、牛乳	米、さつまいも、サラダ油、砂糖、ごま油、白ごま	人参、たけのこ、青梗菜、コーン、人参、オレンジ
3	月			 文化の日 				
4	火	塩せんべい	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き風 野菜とチキンのスープ オレンジ	お好み焼き 牛乳	マス、味噌、鶏ささみ、牛乳、卵、ベーコン、チーズ、かつお節	米、バター、砂糖、ごま油、薄力粉、マヨネーズ、サラダ油	キャベツ、人参、もやし、えのき、キャベツ、青梗菜、長ネギ
5	水	せんべい 牛乳	しょうゆ ラーメン	【誕生会】 唐揚げ カミカミサラダ みかん	 リンゴケーキ 豆乳飲料	 焼き豚、なると、鶏もも、昆布、豆乳、卵	中華麺、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、白ごま、ホットケーキミックス、バター、ホイップクリーム	長ネギ、ほうれん草、生姜、切り干し大根、人参、青梗菜、みかん、りんご
6	木	クッキー 牛乳	ロール パン	スペイン風オムレツ スティック野菜 ミネストローネスープ パナナ	おからケーキ 以：せんべい 牛乳	ベーコン、卵、牛乳	ロールパン、じゃがいも、サラダ油、マカロニ	玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、人参、キャベツ、トマト、にんにく、パナナ
7	金	チーズ	ご飯	カレーの甘辛焼き 切干サラダ かぼちゃの煮物 パイナップル	焼きいも	カレー、ハム	米、砂糖、サラダ油、白ごま、さつまいも	生姜、切り干し大根、人参、きゅうり、かぼちゃ、パイナップル
8	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	チンジャオロース パナナ 小松菜のツナ和え	サンドせんべい 甘辛焼き	豚こま、ツナ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉	生姜、ピーマン、赤パプリカ、筍、人参、小松菜、パナナ
10	月	ソフトせんべい 牛乳	ご飯	ボークカレー コールスローサラダ パイナップル	プリンパフェ風 以：せんべい	豚こま、ハム、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、ホイップクリーム	玉ねぎ、生姜、にんにく、きゅうり、人参、キャベツ、パイナップル、みかん
11	火	せんべい りんごジュース	かきたま うどん	鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ	コンソメフライドポテト 牛乳	卵、鶏もも、牛乳	うどん、片栗粉、砂糖、白ごま、じゃがいも、サラダ油	玉ねぎ、三つ葉、ほうれん草、もやし、人参、グレープフルーツ
12	水	ゼリー	食パン	豆腐ピザ 人参グラッセ さつまいもサラダ パナナ	じゃこめしビビンバ風	豆腐、豚挽き肉、チーズ、ハム、ちりめんじゃこ	食パン、砂糖、片栗粉、サツマイモ、マヨネーズ、米、白ごま、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、パナナ、小松菜、長ネギ、にんにく
13	木	青のりせんべい 牛乳	ご飯	カレーのみそマヨ焼き のつべい汁 りんご 中華きゅうり	ココアワッフル 以：塩せんべい 牛乳	カレー、味噌、刻み揚げ、牛乳	米、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、ごま油、里手、片栗粉	きゅうり、人参、大根、ごぼう、りんご
14	金	ビスケット	肉みそ 納豆丼	ナムル キャベツスープ 乳酸菌飲料	フルーツヨーグルト 以：甘辛せんべい	豚挽き肉、ひきわり納豆、ベーコン、味噌、乳酸菌飲料、ヨーグルト、刻みのり	米、砂糖、サラダ油、ごま油、白ごま、ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、ほうれん草、もやし、キャベツ、白桃、みかん、パナナ、りんご
15	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	豚肉のごまみそ炒め ほうれん草ともやしのしらす和え パナナ	ビスケット せんべい 牛乳	豚こま、味噌、しらす、鰹節、牛乳	米、白ごま、砂糖、サラダ油	キャベツ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、パナナ
17	月	ウエハース	ご飯	タラの唐揚げねぎソースかけ かぼちゃとさつまいものこっくり煮 ヨーグルト	バウムクーヘン 以：ウエハース 牛乳	タラ、卵、大豆、ツナ、ヨーグルト、牛乳、ヨーグルト	米、薄力粉、サラダ油、砂糖、ごま油、白ごま、さつまいも	長ネギ、小松菜、もやし、かぼちゃ、人参
18	火	せんべい 牛乳	ご飯	八宝菜 オクラとわかめの酢の物 グレープフルーツ	豆腐のホットケーキ 牛乳	豚こま、わかめ、しらす、牛乳、豆腐、卵	米、砂糖、ごま油、片栗粉、ホットケーキミックス	白菜、人参、きぬさや、長ネギ、生姜、にんにく、きゅうり、オクラ、グレープフルーツ
19	水	揚げせんべい 牛乳	さつまいも ご飯	サバの塩焼き 青菜のおひたし すまし汁 りんご	チーズじゃがもち 牛乳	サバ、かつお節、わかめ、牛乳、チーズ	米、さつまいも、筍、じゃがいも、片栗粉、砂糖	小松菜、人参、長ネギ、りんご
20	木	フルーチェ	食パン	鮭とほうれん草のシチュー キャベツとリンゴのサラダ パイナップル	ツナカレーおにぎり	マス、牛乳、ツナ	食パン、じゃがいも、無塩バター、薄力粉、サラダ油、米、カレー粉	ほうれん草、玉ねぎ、人参、フロccoli、キャベツ、りんご、コーン、パイナップル
21	金	サンドビスケット 牛乳	ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 根菜ときこのけんちゃん汁 パナナ	焼きうどん	鶏ひき肉、高野豆腐、卵、豆腐、豚こま、鰹節	米、うどん、サラダ油	玉ねぎ、人参、きぬさや、しめじ、長ネギ、大根、パナナ、キャベツ
22	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	チャプチェ マカロニサラダ グレープフルーツ	せんべい ビスケット 牛乳	豚こま、ハム、牛乳	米、香葱、ごま油、砂糖、白ごま、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、ピーマン、椎茸、人参、にんにく、きゅうり、グレープフルーツ
24	月			勤労感謝の日				
25	火	塩せんべい 牛乳	ご飯	赤魚の煮つけ わかめの生姜煮 さつまいもサラダ パナナ	豆腐ナゲット	赤魚、わかめ、ハム、鶏ひき肉、豆腐	米、砂糖、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、サラダ油	生姜、きゅうり、人参、パナナ、玉ねぎ、にんにく、しょうが
26	水	せんべい	ロールパン	鶏肉とエビの塩炒め コンスープ みかん	ひじきのさっぱり混ぜご飯 牛乳	鶏もも、エビ、牛乳、ひじき、しらす	ロールパン、サラダ油、片栗粉、じゃがいも、米、白ごま	玉ねぎ、エリンギ、青梗菜、フロccoli、にんにく、コーン、パセリ、みかん、ゆかり
27	木	クッキー 牛乳	ご飯	タラの和風きのこソースかけ キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	豆腐きな粉 フレンチトースト	タラ、刻みのり、青のり、刻み揚げ、味噌、豆乳、卵、きな粉	米、薄力粉、サラダ油、砂糖、片栗粉、ジャガイモ、食パン、バター	しめじ、えのき、椎茸、玉ねぎ、万能ねぎ、白菜、人参、キャベツ、グレープフルーツ
28	金	セサミビスケット 牛乳	ビビンバ 丼	春雨サラダ 中華スープ ヨーグルト	今川焼（あずき） 牛乳	豚挽き肉、ハム、エビ、ヨーグルト、牛乳	米、サラダ油、砂糖、白ごま、香葱、ごま油、ワンタン	生姜、人参、ほうれん草、もやし、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、青梗菜
29	土	せんべい 牛乳	ご飯	厚揚げの中華煮 大根とささみの酢の物 パナナ	クッキー せんべい 牛乳	豚こま、生揚げ、鶏ささみ、牛乳	米、砂糖、片栗粉	にんにく、人参、玉ねぎ、たけのこ、青梗菜、大根、きゅうり、パナナ

※（ ）のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	520	17～26	12～17	1.5未満
予定献立栄養量	499	18.5	17.6	1.3
3歳以上児目標	600	20～30	13～20	1.6未満
予定献立栄養量	549	20.7	17.7	1.3