



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
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》

- 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 予定献立表					食材ならびに体内のはたらき		
令和7年度 長命ヶ丘つくしこども園					身体を作る (赤)	力になる (黄)	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			
1	土	牛乳 ウエハース	ごはん 肉じゃが 添え野菜 豆腐のうま煮汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚肉	じゃがいも、米、サラダ油、片栗粉、砂糖	オレンジ、白菜、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、ねぎ
3	月		文化の日				
4	火	牛乳 塩せんべい	ごはん かれいのごまみそ揚げ 添え野菜 白菜と油揚げのみそ汁 柿	(牛乳) お好み焼き	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、干しエビ、かつお節、青のり	米、さつまいも、小麦粉、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	柿、白菜、キャベツ、いんげん、にんじん、にら、えのきたけ、ねぎ、しょうが
5	水	プリン	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 五色和え オレンジ	牛乳 しらすおやき	牛乳、豆腐、豚肉、卵、しらす、かつお節、干しえび	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖	オレンジ、もやし、こまつな、白菜、玉ねぎ、ねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん、しらたき
6	木	牛乳 ビスケット	スパゲティ ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ チーズ パナナ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、豚ひき肉、卵、チーズ、ハム	スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、米粉、サラダ油、砂糖	バナナ、玉ねぎ、にんじん、桃、みかん、ブロッコリー
7	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん たらのきのこがけ 蒸しかぼちゃ わかめと豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) まんまるじゃが	牛乳、たら、豆腐、卵、チーズ、みそ、わかめ	米、じゃがいも、片栗粉、サラダ油	柿、かぼちゃ、玉ねぎ、えのきたけ、さやえんどう
8	土	牛乳 サンドビスケット	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のごま和え 油揚げと玉ねぎのみそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、油揚げ	米、片栗粉、砂糖	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、コーン、マーマレード
10	月	牛乳 塩せんべい	ごはん 赤魚のごま焼き きんぴらごぼう 鶏肉とじゃがいものみそ汁 りんご	(牛乳) マドレーヌ	牛乳、あかうお、鶏もも肉、みそ	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま	りんご、にんじん、ごぼう、白菜、大根
11	火	牛乳 コーンフレーク	うどん カレーうどん さつまいものマヨサラダ オレンジ	豆びよココア チキンピラフ	豆乳飲料、豚肉、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	うどん、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、ねぎ、オレンジ
12	水	牛乳 たまごボーロ	ごはん さけの塩焼き ほうれん草とにんじんの白和え 大根と揚げの煮物風汁 バイナッブル	(牛乳) 焼きそば	牛乳、さけ、豆腐、油揚げ、青のり、干しエビ、豚肉	米、焼きそば麺、里芋、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	大根、バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、ピーマン
13	木	牛乳 サンドせんべい	ごはん 親子煮 納豆和え パナナ	(牛乳) 食育ビザ	牛乳、鶏もも肉、卵、納豆、チーズ、ウインナーソーセージ	米、食パン、砂糖	バナナ、こまつな、玉ねぎ、トマト、豆、とまと、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、さやえんどう、にんにく
14	金	牛乳 ウエハース	まるパン 誕生会 セルフハンバーガー コーンスープ フルーツゼリー	(牛乳) あずきごはん	牛乳、豚挽き肉、豆乳、チーズ、あずき、卵、牛乳、寒天	まるパン、米、砂糖、パン粉、サラダ油、片栗粉、ごま	たまねぎ、クリームコーン、みかん、豆、パン、パン、パン、にんじん、サニーレタス
15	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め 油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	米、サラダ油	たまねぎ、オレンジ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン
17	月	牛乳 ビスケット	ごはん 赤魚の磯風味揚げ 小松菜のおかか和え いらのかきたま汁 グレープフルーツ	(牛乳) 磯辺さつまいも	牛乳、赤魚、豆腐、卵、かつお節、青のり	米、さつまいも、小麦粉、米粉、サラダ油	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、にら、しいたけ、ねぎ
18	火	牛乳 磯風味せんべい	ごはん 豆腐団子の甘酢煮 添え野菜 豚汁 オレンジ	ジョア 揚げパン	豆腐、鶏ひき肉、豚肉、卵、みそ、きな粉、牛乳	食パン、じゃがいも、片栗粉、サラダ油、砂糖	オレンジ、白菜、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、ごぼう
19	水	牛乳 塩せんべい	食パン ポークストロガノフ ポテトサラダ りんご	(牛乳) 五平もち	牛乳、豚肉、大豆、豆乳、ハム、みそ、牛乳	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、バター	りんご、にんじん、ごぼう、白菜、大根、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、トマト、コーン、グリーンピース
20	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん たらのケチャップ和え 鶏肉とじゃがいものみそ汁 バイナッブル	(牛乳) 今川焼	牛乳、たら、鶏もも肉、みそ	米、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、砂糖	キャベツ、バイナッブル、白菜、大根、にんじん
21	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 野菜メンチカツ 添え野菜 しめじと豆腐のみそ汁 パナナ	(牛乳) ポテトのキャベツ焼き	牛乳、豚挽き肉、豆腐、卵、みそ、干しエビ、かつお節、青のり	米、サラダ油、じゃがいも、片栗粉、パン粉、小麦粉	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、ねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、にんじん、コーン
22	土	牛乳 サンドせんべい	ごはん 厚揚げの中華煮 じゃがいもといんげんのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、生揚げ、豚肉、油揚げ、みそ、ふのり	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉	バナナ、玉ねぎ、いんげん、ピーマン、にんにく、しょうが
24	月		振替休日				
25	火	牛乳 クッキー	ごはん さばのハンバーグ ほうれん草と油揚げのお浸し 大根とえのきのみそ汁 みかん	(牛乳) スイートポテト	牛乳、豚挽き肉、さば、みそ、卵、油揚げ	さつまいも、米、片栗粉、砂糖、バター、サラダ油、砂糖	みかん、ほうれん草、だいこん、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、にん肉、しょうが
26	水	牛乳 コーンフレーク	ごはん ビーンズライス ブロッコリーと豆腐のサラダ バイナッブル	(牛乳) いちごジャムサンド	牛乳、大豆、豆腐、豚挽き肉	米、食パン、サラダ油、片栗粉、砂糖、コーンフレーク	たまねぎ、バイナッブル、ブロッコリー、にんじん、イチゴジャム、ピーマン、レーズン
27	木	牛乳 甘辛せんべい	食パン たらのピカタ カリフラワーきゅうりカレーマヨ ミネストローネ スープ りんご	(牛乳) チャーハン	牛乳、たら、豚挽き肉、卵、ベーコン、粉チーズ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、サラダ油、マヨネーズ	りんご、トマト、玉ねぎ、カリフラワー、きゅうり、にんじん、キャベツ、ピーマン、パセリ粉
28	金	牛乳 ビスケット	ごはん きのこごはん 中華サラダ 石狩汁 パナナ	フルーツゼリー	牛乳、鶏肉、鮭、みそ、寒天	米、里芋、砂糖、ごま油、砂糖、サラダ油、ごま	バナナ、だいこん、きゅうり、キャベツ、パン、にんじん、イチゴジャム、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、ごぼう
29	土	牛乳 クッキー	ごはん ひじき入りマーボー 豆腐 ほうれん草のツナ酢和え オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚挽き肉、ツナ、みそ	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油	ほうれん草、オレンジ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、ひじき

※() となっている時は、以上児さんのみに
につきます。

11月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	535	17～27	12～18	1.5
予定献立栄養量	517	20.9	18	1.4
3歳以上児目標	608	19～30	13～20	1.6
予定献立栄養量	611	25.6	22	1.6

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。