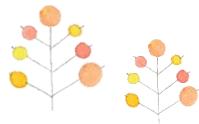


11月は秋から冬へ移りかかる時期です。朝晩は冷え込み、肌寒く感じます。寒さに負けないように、芋類、果物、魚、きのこなどの季節の食材を食べて、丈夫な体をつくりましょう。



給食だより

11月



令和7年度



【和食の基本について】

「一汁三菜」とは

主食であるごはんに汁物と3つの菜（主菜1品、副菜2品）を組み合わせた献立です。体に必要なエネルギーになるもの、体をつくるもの、体を整えるものという3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

一汁三菜の献立つくりのポイント

・最初にメインになるおかずを考える。肉・魚・大豆製品・卵から決めてみる。
・副菜は野菜豊富で彩もプラスする。メインが茶色の場合は緑色の野菜をプラスしたり野菜ばかりになったら加工品を加えたりしてみてる。

【ひじきとチーズのサラダ】

(4人分)
ひじき…2g チーズ…40g
人参…1/4本 きゅうり…1/2本
(調味料)

すりごま、ごま油、酢
各小さじ1

しょうゆ、砂糖…各小1/2
(作り方)

- ①ひじきは水でもどし、しょうゆ、砂糖を加え煮る。
- ②人参は千切りにしゆでる。
- ③きゅうりは千切りにし軽く塩をし水気をしごる。
- ④チーズは、食べやすい大きさに切る。
- ⑤調味料を混ぜ合わせ、ひじき、人参、きゅうり、チーズを加えて出来上がり。

*チーズはさけるチーズなどを使っても食べやすいです。

日	曜	副食	3時のおやつ	未満児追加分	離乳食
1	土	ごはん ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 クラッカー	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ ジャガイモ キャベツの柔らか煮
3	月	文化の日			
4	火	ごはん 魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	牛乳 りんご ビスケット	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 玉ねぎ ジャガイモ ほうれん草の柔らか煮
5	水	鶏雑炊 みかん	お茶 バナナ	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 大根 ジャガイモ ほうれん草の柔らか煮
6	木	ごはん 魚のカレームニエル 卵入り豆腐の炒め煮 白菜のみそ汁	お茶 煮豆 せんべい	飲むヨーグルト	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 玉ねぎ ジャガイモ ほうれん草の柔らか煮
7	金	ごはん 大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え かきたまスープ	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ ジャガイモ ほうれん草の柔らか煮
8	土	ごはん 木の葉丼 甘酢キャベツ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ ジャガイモ キャベツの柔らか煮
10	月	ごはん ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	ココアミルク プリン クラッカー	牛乳 ビスコ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ ジャガイモ ほうれん草の柔らか煮
11	火	ごはん もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草の柔らか煮
12	水	誕生会	牛乳 メロントースト	牛乳 バナナ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 かぼちゃ ほうれん草の柔らか煮
13	木	ごはん 魚の西京焼き 春雨の酢の物 けんちん汁	牛乳 柿 かりんとう	飲むヨーグルト	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ジャガイモ ほうれん草の柔らか煮
14	金	ごはん レバーの甘辛煮 かみかみサラダ わかめと卵のスープ	牛乳 大学芋	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 さつまいも キャベツの柔らか煮
15	土	ごはん ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 クラッカー	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ ジャガイモ キャベツの柔らか煮
17	月	ごはん すきやき風煮 もやしのみそ汁 オレンジ	お茶 リゾット	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ ジャガイモ ほうれん草の柔らか煮
18	火	ごはん 魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	牛乳 りんご ビスケット	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 玉ねぎ ジャガイモ ほうれん草の柔らか煮
19	水	パン 鶏肉のさつまいも マカロニサラダ パンプキンスープ	お茶 きなこまぶし	牛乳 クッキー	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草の柔らか煮
20	木	ごはん 魚のカレームニエル 卵入り卵の花炒め 白菜のみそ汁	お茶 煮豆 せんべい	飲むヨーグルト	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 玉ねぎ ジャガイモ ほうれん草の柔らか煮
21	金	ごはん 大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え かきたまスープ	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ ジャガイモ ほうれん草の柔らか煮
22	土	ごはん 木の葉丼 甘酢キャベツ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ ジャガイモ キャベツの柔らか煮
24	月	勤労感謝の日			
25	火	ごはん もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草の柔らか煮
26	水	ごはん うま煮 ブロッコリーの和え物 大根のみそ汁	牛乳 ワインケーキ	牛乳 バナナ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 豆腐 ジャガイモ ほうれん草の柔らか煮
27	木	お弁当の日	牛乳 バナナ	飲むヨーグルト	お粥 スープ 豆腐のくず煮 人参 玉ねぎ ジャガイモ ほうれん草の柔らか煮
28	金	発表会			
29	土	ごはん ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 クラッcker	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ キャベツの柔らか煮



誕生会
チーズハンバーグ 秋の焼き野菜 ジャーマンポテト
おにぎり コンソメスープ
おやつ
牛乳 メロントースト



※お弁当の日があります。

※行事により献立が変更する場合もあります。