



## 令和7年 11月 給食だより

11月は秋から冬に移り変わる時期です。朝晩は冷え込み、肌寒く感じます。美味しい季節の食材を食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

### 🍴 今月のこんだて 🥄

#### 『すき焼き風煮』

##### <材料> 4人分

・お好みの小間切れ肉 100g  
・白菜 100g ・長ねぎ 1/4本  
・焼き豆腐 80g ・うどん 100g  
・糸こんにゃく 60g ・だし汁 適量

##### <調味料>

・砂糖 大さじ2 ・みりん 小さじ2  
・しょうゆ 大さじ3 ・酒 小さじ1

##### <作り方>

- ①野菜、焼き豆腐を切る。
- ②肉を炒め、野菜、糸こんにゃく、長ねぎを入れ炒める。
- ③調味料を合わせ、鍋に加え煮る。

11月24日(いいにほんしょくの日)

#### 『和食の日』

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。ご家庭でも和食文化の良さの話が出来ると思います。

『和食』は栄養のバランスが取りやすく、「旨味」を上手に使う事により、動物性油脂や食塩の取り過ぎを抑えることにもつながり、長寿、肥満の防止に役に立っています。

#### ハロウィン誕生会

10月31日

- \* かぼちゃライス(ミンチカレー)
- \* チキンステック
- \* スパゲティサラダ
- \* 焼きかぼちゃ
- \* 添え ブロッコリー

11月14日は  
お弁当です

11月28日  
誕生会です。

日	曜	副 食	おやつ	未満児 追加分	離 乳 食
17	月	ごはん ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 ビスコ	おかゆ じゃがいもの煮物 野菜スープ
4	火	ごはん もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 コーンフレーク	おかゆ かぼちゃの煮物 スープ
5	水	ごはん うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 千切り大根のみそ汁	牛乳 ウインナーボール	牛乳 バナナ	おかゆ 根菜類煮 スープ
6	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	牛乳 ヨーグルト	おかゆ 煮魚 根菜類煮 人参スープ
7	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 ツナカレトースト	牛乳 せんべい	おかゆ 人参と玉ねぎの煮物 キャベツのスープ
8	土	ごはん ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物	牛乳 ミニパン	牛乳 丸ボーロ	野菜おじや スープ
10	月	ごはん すき焼き風 もやしのみそ汁	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 せんべい	クタクタうどん 根菜類煮 スープ
11	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	おかゆ 煮魚 野菜あんかけ スープ
12	水	パン 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ パンプキンスープ	お茶 リゾット	牛乳 バナナ	パン粥 かぼちゃの煮物 スープ
13	木	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 13日 大学芋 14日 ゼリー	牛乳 ビスケット	おかゆ 大根の煮物 ほうれん草のスープ
27	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	牛乳 ココアラスク	お茶 ヨーグルト	おかゆ 煮魚 野菜スープ
1	土	ごはん 木の葉丼 甘酢きゃべつ	牛乳 ミニパン	牛乳 たまごボーロ	野菜おじや キャベツのスープ