

2025

11月

## 給食だより

11月に入り冬の気配を感じ始め、温かいものや冬野菜のおいしい季節になりました。給食でも体の温まるメニューを取り入れていきます。これからの季節は、風邪や病気が流行りだす時期でもあります。寒い日には体を温める効果が期待できる根菜類を食べて睡眠を十分にとり、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。



### 和食のすすめ、出汁の旨味

昆布や鰹節などの魚介や野菜から取れる「出汁」には、旨味成分がたくさん含まれています。

出汁とは、食材を水に浸けたり煮出すことによって取れる汁の総称で、和食の基本的な調味料です。

出汁を効かせることで調味料をあまり使わなくても美味しく食べられます。

イノシン酸



グアニル酸



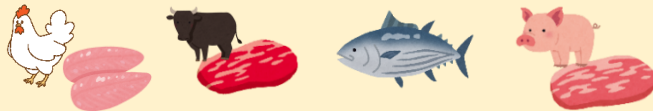
グルタミン酸



**相乗効果で旨味が7~8倍に！**

その他にも、

イノシン酸を含む食べ物



グルタミン酸を含む食べ物



#### 【出汁の効果】

鰹出汁・・・疲労回復やストレスを軽減する効果が期待できます

昆布出汁・・・血糖値の急激な上昇を抑え、食後の満足度を長続きさせる働きがあります

#### ～ 健康食材！ まごわやさしい ～

和食に使用される食材の頭文字をとった「まごわやさしい」を合言葉に、バランスの良い食事を

心がけてしっかり栄養をとりましょう。

**ま**め（豆類）

大豆 小豆 金時豆  
納豆 豆腐 味噌 など



**ご**ま（種実類）

ごま くり  
アーモンド など



**わ**かめ（海藻類）

わかめ ひじき 海苔 もずく  
など



**や**さい（野菜類）

大根 人参 ほうれん草  
トマト ピーマン など



**さ**かな（魚介類）

鮭 さば あじまぐろ  
小魚 貝類 など



**し**いたけ（きのこ類）

しいたけ しめじ  
えのき エリンギ など



**い**も（いも類）

じゃがいも  
さつまいも  
長いも など



# 11月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ、柿、みかんの中からの使用となります。

曜日	山口・九州・沖縄の郷土料理					土
日	『やせうま (大分県)』					1
献立	 練った小麦粉を平たく伸ばしてゆでたものに、きな粉や砂糖をまぶして食べる昔ながらのおやつです。生地の伸ばし方にはコツがあり、熟練者ほど薄く長く伸ばすことができると言われています。きな粉の代わりにあんこやはったい粉、砂糖の代わりに黒砂糖を使用することもあり、ココアパウダーや抹茶パウダーなどをまぶすなどの応用も楽しめます。					 醤油ラーメン ほうれん草のナムル フルーツ
おやつ						ゆかりおにぎり 野菜ジュース
日	3	4	5★いいりんごの日	6	7	8
献立	<b>文化の日</b> 	ごはん 白身魚のフライ ひじきの五目煮 小松菜のすまし汁 フルーツ	ごはん 豚肉の生姜炒め 胡瓜の酢の物 かぼちゃの味噌汁 トマト	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 小松菜のごま和え じゃが芋の味噌汁 トマト	黒糖パン クリームシチュー ブロッコリーのゆかり和え フルーツ	豚丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ						ソーセージパン 牛乳
日	10	11	12	13★七五三メニュー	14	15
献立	ごはん 鶏と秋野菜の甘酢あん 小松菜のしらす和え 大根の味噌汁 トマト	ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツ	ごはん 白身魚のねぎ焼き もやしの和え物 キャベツの味噌汁 フルーツ	ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ 豆乳入り五目しんじょ 花麩のすまし汁 トマト	<b>お弁当日</b> 	かねさ味噌うどん ほうれん草のさっぱり和え フルーツ 
おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	ココアクッキー 牛乳	豆乳かん	ピザトースト 牛乳	プリン せんべい	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	17★れんこんの日	18★お誕生会	19	20★まごわやさしいデー	21	22
献立	れんこんのミートソースパゲティ コールスローサラダ フルーツ 	さつま芋ごはん きのこソースハンバーグ ポテトサラダ 春雨スープ フルーツ	ミルクパン ごまおさつコロッケ グリーンサラダ 豆腐のスープ トマト	ごはん さばの蒲焼き 切干大根のあちら漬け けんちん汁 フルーツ 	ごはん 鶏肉のきのこあんかけ ツナサラダ 白菜の味噌汁 トマト	ビビンバ丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	いちごババロア	栗のロールケーキ アップル&キャロットジュース	若菜おにぎり お茶	りんごと洋梨のゼリー	バナナ蒸しパン 牛乳	たい焼き 牛乳
日	24	25	26	27◆大分県郷土料理	28	29
献立	<b>振替休日</b> 	豆腐ブレッド 瀬戸内レモンのカジキカツ 花野菜サラダ おくらのスープ フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきサラダ 玉ねぎの味噌汁 トマト	ごはん 白身魚の南蛮漬け かぼちゃの炒め物 ミネストローネ フルーツ	チキンカレー れんこんサラダ フルーツ	焼きそば 切干大根のサラダ フルーツ
おやつ						米粉カップケーキ 牛乳

## はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
おやつ						クッキー 牛乳
日	3	4	5	6	7	8
おやつ	文化の日	みかん缶	クラッカー 牛乳	ちりめん お茶	コーンフレーク 牛乳	せんべい 牛乳
日	10	11	12	13	14	15
おやつ	ウインナー お茶	ウエハース 牛乳	パン りんごジュース	ヨーグルト	チーズ お茶	ビスケット 牛乳
日	17	18	19	20	21	22
おやつ	コーンフレーク 牛乳	どうぶつビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	黄桃缶	ちりめん お茶	クラッカー 牛乳
日	24	25	26	27	28	29
おやつ	振替休日	ビスコ 牛乳	クッキー 牛乳	人参スティック お茶	枝豆ビスケット 牛乳	ウエハース 牛乳