第二ゆりかごWEC学院

2025



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















相乗効果で旨味が7~8倍に!

その他にも、、、

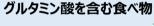
















【出汁の効果】

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。



め(豆類)

大豆 小豆 金時豆



ま(種実類)

ごまくり アーモンド など

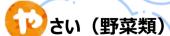


かめ(海藻類)

わかめ ひじき 海苔 もずく

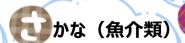






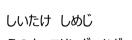
大根 人参 ほうれん草 トマト ピーマン など





鮭 さば あじまぐろ 小魚 貝類 など





いたけ(きのこ類)

えのき エリンギ など





じゃがいも さつまいも 長いも など

(いも類)

柿の中からの使用となります

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1				
		醬油ラーメン				
 -15		_	やせうま(大			ほうれん草のナムル
献立	練った小麦粉をゴ	フルーツ				
	生地の伸ばし方は					
	きな粉の代わりに	ゆかりおにぎり				
おやつ	抹茶パウダーなど	野菜ジュース				
日	3	4	5 ★ いいりんごの日	6	7	8
献立	サルヘロ	ごはん	ごはん	ごはん	ハヤシライス	豚丼
	文化の日	白身魚のフライ	豚肉の生姜炒め	鶏と秋野菜の甘酢あん	ブロッコリーサラダ	具だくさん味噌汁
	*	ひじきの五目煮	胡瓜の酢の物	小松菜のしらす和え	フルーツ	フルーツ
		小松菜のすまし汁	かぼちゃの味噌汁	大根の味噌汁		
		トマト	りんご	トマト		
おやつ		えびせん	アップルケーキ	芋もち	ココアクッキー	ソーセージパン
	10 TO 10	お茶	牛乳	お茶	牛乳	 牛乳
日	10	11	12	13	14★七五三メニュー	15
献立	ごはん	ミルクパン	ごはん		ちらし寿司	かねさ味噌うどん
	高野豆腐のそぼろ煮		白身魚のねぎ焼き	お弁当日	鶏肉の唐揚げ	ほうれん草のさっぱり和え
	彩り野菜の昆布和え	グリーンサラダ	もやしの和え物	90	豆乳入り五目しんじょ	フルーツ
	にゅうめん	豆腐のスープ	キャベツの味噌汁		花麩のすまし汁	3,∓
	トマト	トマト	フルーツ		トイト	
おやつ	クリーム大福/チーズ蒸しケーキ	若菜おにぎり	きな粉パン	みかんゼリー	ピザトースト	わかめおにぎり
	牛乳	お茶	牛乳	せんべい	牛乳	野菜ジュース
日	17★れんこんの日	18	19	20★まごわやさしいデー	21	22
	れんこんのミートソーススパゲティ	ごはん	黒糖パン	栗ごはん	ごはん	ビビンバ丼
献立	コールスローサラダ	鶏肉のきのこあんかけ	クリームシチュー	さばの蒲焼き	鶏肉の照焼き	具だくさんスープ
	豆腐と野菜のスープ	ツナサラダ	ブロッコリーのゆかり和え	切干大根のあちゃら漬け	ひじきサラダ	フルーツ
	フルーツ	白菜の味噌汁	フルーツ	けんちん汁	玉ねぎの味噌汁	
	+>+7 7. kt +	トマト	上 っ、♪ ♪日 ==エ	フルーツ	トマト	
おやつ日	お好み焼き	バナナ蒸しパン	もみじ饅頭	りんごと洋梨のゼリー	カステラ	メロンパン
	お茶 24	牛乳 25★お誕生会	お茶 26	27◆大分県郷土料理	牛乳 	牛乳 29
		さつま芋ごはん	<u>20</u> 豆腐ブレッド	<u>27▼人が宗郷工程達</u> ごはん		<u></u> 焼きそば
献立	振替休日	きのこソースハンバーグ	立めノレット 瀬戸内レモンのカジキカツ	白身魚の南蛮漬け	れんこんサラダ	切干大根のサラダ
		ポテトサラダ	花野菜サラダ	かぼちゃの炒め物	フルーツ	リース版のサファーフルーツ
		春雨スープ	おくらのスープ	ミネストローネ		
	45 CO	フルーツ	トマト	フルーツ		
1		栗のロールケーキ	しそひじきおにぎり	◆やせうま	さつま芋のケーキ	 米粉カップケーキ
おやつ		アップル&キャロットジュース	お茶	牛乳	キ乳 キ乳	牛乳
			00 /K	1.20	170	1 70

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
05 ()						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	ちりめん	コーンフレーク	せんべい
	XILO71		牛乳	お茶	牛乳	牛乳
日	10	11	12	13	14	15
おやつ	人参スティック	ウエハース	ヨーグルト	パン	チーズ	ビスケット
	お茶	牛乳		りんごジュース	お茶	牛乳
日	17	18	19	20	21	22
おやつ	コーンフレーク	どうぶつビスケット	せんべい	黄桃缶	ちりめん	クラッカー
	牛乳	牛乳	牛乳		お茶	牛乳
日	24	25	26	27	28	29
おやつ	振替休日	ビスコ	クッキー	人参スティック	枝豆ビスケット	ウエハース
05 (5)	派日外口	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳

株式会社 魚国総本社