



2025年度 11月のこんだて

幼保連携型認定こども園 しゃろーむ 栄養士 湯めぐみ

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
『給与栄養目標』 昼食とおやつの分です。 *3歳未満児 ・熱量470キカロ- たん白質20g 脂質11~16g *3歳以上児	★ 午後のおやつで おやつと一緒に、 牛乳またはミルージュが 提供されます。				1 ・ごもくうどん とりにく たまねぎ にんじん あぶらあげ えのきだけ なると ・フルーツヨーグルト バナナ キウイ ヨーグルト
3 	4 ・みてしる ミイフルカリ かいん だいこん なめこ ・とりにくのピカタ とりにく こむぎこ たまご ・なっとうあえ はくさい もやし にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	5 ・スープ きやべつ もやし ・さかなのごま入りやき サケ ごま トマト ・にくじやがに じやがいも にんじん ・オレンジ ★いちごジャムサンド	6 ・とんじる ぶたにく だいこん もやし はくさい たまねぎ ごぼう にんじん あつあげ しいたけ ・おにぎり ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット	7 ・スープ たまねぎ とうふ ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・コールスローサラダ きやべつ もやし にんじん ・りんご ★ぎゅうにゅうケーキ	8 ・やさいスープ たまねぎ もやし にんじん こまつな ・スペゲッティミートソース ぶたひき たまねぎ ・ゼリー (0.1.2歳児煮込みうどん)
10 ・ポークカレー ぶにく たまねぎ じやがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし ・バナナ ★ぶどうゼリー	11 ・スープ きやべつ しいたけ ・ちぐさやき とりひき とうふ たまご ・きんびらごぼう ごぼう もやし にんじん ・オレンジ ★やきいも	12 ・みてしる ミイフルカリ かいん たまねぎ とうふ ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・パンパンジーサラダ きやべつ もやし にんじん ・りんご ★フレンチトースト	13 ・ワカメスープ ワカメ もやし にんじん えのきだけ ごま ・ぶたにくどん ぶたにく たまねぎ ピーマン ・バナナ ★バウムクーヘン	14 ・スープ はくさい もやし ・さかなのムニエル サケ バター こむぎこ ・だいこんとあつあげに だいこん あつあげ ・オレンジ ★フライドポテト	15 ・たまごスープ たまご たまねぎ にんじん こまつな ・やきそば ぶたにく きやべつ もやし ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)
17 ・みてしる ミイフルカリ かいん はくさい こまつな ・とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま ・マカロニサラダ じやがいも にんじん ・バナナ ★さつまいもスティック	18 ・スープ きやべつ しめじ ・さかなのみそマヨやき サケ トマト ・おでんに だいこん ちくわ にんじん ・りんご ★パンケーキ	19 ・みてしる ミイフルカリ かいん だいこん とうふ ・にくだんごに ぶたひき ジャガイモ ・ごまサラダ きやべつ もやし にんじん ・オレンジ ★おにぎり	20 ・りんごジャムパン ・クリームシチュー とりにく たまねぎ ・ひじきのいりに ブロッコリー にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	21 ・スープ じやがいも ワカメ ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★バタースティック	22 ・やさいスープ ぶたにく きやべつ にんじん しいたけ ・フレンチトースト バケット たまご バター ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)
24 	25 ・チキンカレー とりにく ジャガイモ たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	26 ・みてしる ミイフルカリ かいん たまねぎ ジャガイモ ・とうふのそぼろに ぶたひき とうふ たまねぎ ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★バタートースト	27 ・ぐだくさんじる だいこん はくさい とうふ にんじん しいたけ ・ひじきのいりに ほうれんそう ごぼう ・おやこどん とりにく たまねぎ たまご ・みかん ★フライドポテト	28 ・スープ はくさい こまつな ・さかなのたつあげ サバ トマト ・サラスパサラダ さつまいも にんじん ・りんご ★おにぎり	29 ・にこみうどん とりにく たまねぎ にんじん しいたけ こまつな てんかす ・フルーツヨーグルト バナナ キウイ ヨーグルト (0.1.2歳児煮込みうどん)

きゅうしょくだより

秋も深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。
初秋の頃は暑い夏の間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果物や
きのこが旬を迎えます。

そして秋が深まるにつれ、エネルギー源であるデンプンや脂質を
多く含んだいも類や根菜、ごま、脂ののった魚などが旬を迎え、
冬の寒さに備えようとします。実りの秋、豊富な食材をバランス
よく食べて寒さに負けない体作りに努めましょう。



後世に伝えたい 日本の家庭料理第1位は…

日本の食事において、汁物はご飯とともに
食事の中で欠かせない料理になっています。
みそ汁は、全国の男女500名に行った「日本食
に関する意識調査」で、日本人が後世に伝えたい
家庭料理第一位に選ばれています。

みそ汁は日本の食事になくてはならないものなの
ですね。煮干しや昆布、かつお節などの「だし」
を使うことで、素材のよさを引き出します。

「だし」を
利かせることで
塩分も、
控えられます！

だしをとってみよう！

昆布や煮干しは、容器に入れて水を
注ぎ一晩冷蔵庫に入れておくだけで、手軽に
『だし』が作れます！
かつお節は、沸騰させたお湯にかつお節を
入れて火を止め、2分置いてかつお節が
沈んだらペーパータオルや茶こしでこします。

だし素材の量の
目安は、水の量の
3%くらい！
*1Lの水に30g

だしをとった後の煮干しや昆布を 『ミネラルふりかけ』に！

手作りの
『ミネラルふりかけ』
レシピを圖の玄間に
書いています！
お家でも作って
みませんか。

園で提供している手作りふりかけは、
こどもたちに人気のメニュー！
塩分が多くならないようごま油で風味を
出しています。
身体の調子を整え、心の安定や成長期に
必要なミネラルが多く含まれています。
手作りなので、添加物などの心配もない
ですね。



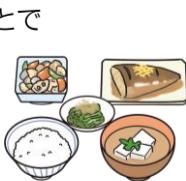
素材そのものの味を生かす

日本は南北に長く、水が豊かで季節も
はっきりとしています。
海山里からの多彩な
食材に恵まれ、素材
そのものの味を大切
にした料理がたくさん
あります。



健康的な食事

ご飯を主食とした「一汁三菜」を基
本にうま味を生かすことで
栄養バランスがとり
やすいです。日本人の
長寿や肥満防止に
役立ってきました。



自然の美を表現

和食には食べて味わう
だけでなく、目で見たり、
香りも楽しむ食事です。
自然の美しさや四季の
移り変わりを料理で表現
し、器や盛り付けも美し
く整えます。



年中行事との関り

季節や人生の節目で行われる行事で
健康や幸せを願い、
家族や仲間と共に
食事をすることで
家族や人々の絆を
深めてきました。

