



給食だより



令和7年 11月 認定こども園 ゆだ

朝晩は冷え込むようになり、昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり秋も深まってきました。日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスの良い食事と十分な睡眠で寒さに負けない体づくりをしていきましょう。特に肌寒くなってくる11月はさまざまな野菜が食べごろとなります。うま味や栄養が増した秋野菜をしっかり食べて、冬に備えましょう。

☆和食の日について☆

11月24日は「和食の日」です。「和食:日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

基本の和食の特徴

- ご飯を中心とした一汁三菜。
- だしとうま味を活かした栄養バランスのよい食事。
- 自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理法。
- 季節やおかずに合わせた器。盛り付け。
- 行事、地域、家族とのつながりがある食事。分け合い、共にする文化。



和食は、日本の気候風土に根付いた伝統を大切にしつつ、変化を柔軟に受け入れた食文化といえるでしょう。しかし、和食に明らかな定義はなく、時代に応じて変化してきました。

和食の定番と認識されている寿司や天ぷらも、海外から伝わった料理が変化し、定着したものだといわれています。園でも和食を意識した献立をたくさん取り入れています。

10月の食育の日を紹介



“くりごはん、さんまの竜田揚げ、梨酢あえ、みそ汁、うさぎりんご 午後のおやつ、お月見ゼリー”
秋の味覚の入った料理を楽しみました。そのなかでも、さんまの竜田揚げは大人気でした。



11月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和7年11月 認定こども園 ゆだ

日	曜日	3歳未満児朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつ材料
15	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ キャベツのおかかあえ 粉ふき芋 果物	スパゲティ ほうれん草 人参 玉葱 しめじ えのきたけ ベーコン コンソメ キャベツ 人参 きゅうり かつお節 砂糖 しょうゆ じゃが芋 塩/りんご	(1日はありません)	
18	火	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ かぼちゃの甘煮 白菜スープ	テーブルロール/鶏もも肉 小麦粉 コーンフレーク 塩 こしょう マカロニ 人参 キャベツ きゅうり シーチキン 卵 マヨネーズ/かぼちゃ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 白菜 人参 玉葱 キャベツ じゃが芋 もやし コンソメ	果物 昆布 かし 牛乳	柿 昆布 かし 牛乳
5	水	100%ジュース かし	ゆかりごはん 魚のみぞれ煮 納豆あえ けんちん汁	米 ゆかり/白身魚・青魚 大根 しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 人参 キャベツ ほうれん草 納豆 ロースハム 砂糖 しょうゆ 人参 大根 玉葱 ごぼう じゃが芋 豆腐 しいこ しょうゆ 塩	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳
20	木	牛乳 オレンジ	パン 6日豆腐のハンバーグ 20日魚のごま焼き 大根サラダ 厚揚げの煮物 キャベツのスープ	コンパニ/6日豆腐 合い肉 卵 パン粉 クチン粉 塩 こしょう/20日 豆腐 卵白 塩 こしょう ごま 卵 大根 きゅうり 人参 シーチキン マヨネーズ/厚揚げ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 玉葱 じゃが芋 もやし コーン缶(クリーム) コンソメ	おむすび	6日しらす干し 20日まいだけ 人参 かんぴょう 枝豆
21	金	牛乳 かし	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 7日白菜とりんごのサラダ ししゃも 21日うずら煮豆 スティックきゅうり 果物	米 人参 玉葱 しょうが 人参 こんにゃく こんにゃく 豆腐 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 7日白菜 きゅうり りんご 酢 砂糖 しょうゆ/ししゃも 21日うずら豆 砂糖 塩/きゅうり 塩/バナナ	ヨーグルト 7日果物 かし	ヨーグルト ヨーグルト 7日バナナ かし
22	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん ブロッコリーのあえもの いそペポテト 果物	うどん 人参 玉葱 キャベツ 豚こま切 いりこ 塩 しょうゆ ブロッコリー 人参 キャベツ 砂糖 しょうゆ じゃが芋 塩 青のり/8日オレンジ 22日りんご	かし 牛乳	かし 牛乳
10	月	ヨーグルト かし	わかめごはん 筑前煮 キャベツのもみのりあえ 高野豆腐の含め煮 豚汁	米 筑前めし/わかめ/人参 ごぼう こんにゃく 豆腐 酒 みりん 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 もみのり 砂糖 しょうゆ/高野豆腐 人参 玉葱 大根 ごぼう さつま芋 じゃが芋 白菜 豚こま切 いりこ みそ	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳
11	火	牛乳 かし	～空弁当の日～ おむすび 豚肉の幽庵焼き さつま芋の甘煮 れんこんのきんぴら ごまあえ 果物	米 菜めしの豚肉 しょうが 酒 みりん しょうゆ 砂糖/さつま芋 砂糖 しょうゆ れんこん 人参 こんにゃく 塩 かりん 砂糖 しょうゆ/ほうとう 人参 人参 キャベツ 醤油 砂糖 しょうゆ/かみ	りんごケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 りんごジュース こめ油 砂糖
12	水	牛乳 りんご	パン スパゲティサラダ 12日魚のコーンクリーム焼き 26日魚のカレー粉焼き かぼちゃスープ	ミニクワッサン/スパゲティ 人参 きゅうり キャベツ シーチキン 卵 マヨネーズ 12日 塩 こしょう 玉葱 コーン(クリーム) 塩/26日 塩 こしょう パン粉 カレーパウダー かぼちゃ 人参 玉葱 干しいたけ キャベツ もやし コンソメ	12日ごまクッキー 26日ごまクッキー 牛乳	小麦粉 ごま マーガリン アーモンド粉 砂糖 卵 さつま芋 ミニゼリー
13	木	牛乳 かし	お弁当の日		ミニパン 牛乳 チーズ	ミニあんパン バック牛乳 チーズ
14	金	100%ジュース かし	親子丼 魚のてりやき ブロッコリーのあえもの とうがんと豆腐のおつゆ	米 親子ごま切 人参 玉葱 卵 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 片栗粉/白身魚 しょうが かりん しょうゆ ブロッコリー カリフラワー 人参 シーチキン 砂糖 しょうゆ とうがん 人参 えのきたけ 豆腐 いりこ しょうゆ	バックジュース 果物 かし	オレンジジュース バナナ かし
17	月	牛乳 かし	わかめごはん 煮魚 キャベツの塩昆布あえ みそ汁	米 炊き込みわかめ/白身魚・青魚 しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 キャベツ 塩昆布 ごぼう茶 白菜 人参 大根 豆腐 しめじ いりこ みそ	果物 かし 牛乳	みかん かし 牛乳
19	水	牛乳 かし	～食育の日～ さつま芋ごはん けんちよう煮 わかめみそ汁 里芋の春巻きコロケ 春雨のあえもの	米 さつま芋 塩/卵 人参 大根 いりこ 砂糖 しょうゆ/白菜 人参 大根 厚揚げ わかめ いりこ みそ 卵 ごぼう こんにゃく 豆腐 しょうゆ 春雨のあえもの 人参 さつま芋 ロースハム 塩 しょうゆ	かぼちゃケーキ 牛乳	ホットケーキミックス かぼちゃ 卵 こめ油 砂糖
25	火	牛乳 かし	ゆかりごはん 里芋の煮物 豆腐入り松風焼 大根と柿の甘酢あえ 心のすまし汁	米 ゆかり/里芋 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 豆腐 鶏挽肉 玉葱 パン粉 酒 塩 みそ 砂糖 しょうゆ 大根 きゅうり 人参 昆布 卵 酢 砂糖 しょうゆ/心 人参 わかめ 昆布 かつお節 しょうゆ 塩	果物 かし 牛乳	りんご かえりちりめん かし 牛乳
27	木	牛乳 昆布 かし	しろごはん 切り干し大根のあえもの 肉じゃが 高野豆腐の含め煮 けんちん汁	米/切り干し大根 人参 きゅうり ほうれん草 ごま 酢 砂糖 しょうゆ 人参 玉葱 じゃが芋 こんにゃく 牛ごま切 グリンピース 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 人参 大根 玉葱 ごぼう 里芋 豆腐 いりこ しょうゆ 塩	バックジュース 果物 かし	オレンジジュース バナナ かし
28	金	牛乳 かし	～空弁当の日～ おむすび 鶏肉のからあげ かぼちゃ甘煮 牛肉と野菜のしぐれ煮 しらすあえ 果物	米 菜めしの鶏もも肉 塩 酒 片栗粉 こめ油/かぼちゃ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 牛ごま切 ごぼう こんにゃく 人参 豆腐 かりん 砂糖 しょうゆ/人参 キャベツ ほうれん草 しらす干し 砂糖 しょうゆ/かみ	ミニパン 牛乳 チーズ	ミニあんパン バック牛乳 チーズ
29	土	牛乳 かし	きつねうどん 粉ふき芋 果物 ブロッコリーのあえもの	うどん 人参 玉葱 油揚げ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ いりこ じゃが芋 塩/りんご ブロッコリー 人参 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	かし 牛乳	かし 牛乳

※11(火)・28(金) 空弁当の日・・・空のお弁当箱、水筒(お茶を入れて)、敷物、はし(スプーン・フォーク)、おしぼり、をリュックに入れて忘れずに!