

令和7年度

# 11 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

| 日 | 曜日 | 献立名         | 10時の<br>おやつ | 3時のおやつ |
|---|----|-------------|-------------|--------|
| 1 | 土  | 広東風ラーメン みかん | オレンジジュース    | バナナ    |

|   |   |                                                      |             |                   |
|---|---|------------------------------------------------------|-------------|-------------------|
| 3 | 月 | 文 化 の 日                                              |             |                   |
| 4 | 火 | 麦ごはん スタミナ納豆 きゃべつと玉ねぎのみそ汁 豚バラ大根 パイン缶                  | 牛乳<br>昆布    | 牛乳<br>オレンジ蒸しパン    |
| 5 | 水 | 麦ごはん こしね汁 カレーチャンプルー 秋サラダ                             | 牛乳<br>ウエハース | フルーツ牛乳<br>セサミクッキー |
| 6 | 木 | バターロールパン 牛乳 きこのチャウダー 鶏肉の唐揚げ 茹ブロッコリー スパゲッティソース ウィナー ㊦ | 牛乳<br>ビスケット | ミルク<br>和風ケーキ      |
| 7 | 金 | お 弁 当 の 日                                            | 牛乳<br>せんべい  | ミニクリームパン          |
| 8 | 土 | けんちんうどん 金時豆                                          | りんごジュース     | せんべい              |

|    |   |                                         |               |               |
|----|---|-----------------------------------------|---------------|---------------|
| 10 | 月 | 大根ご飯 もずくスープ 鮭のきのこあんかけ かぼちゃサラダ           | 牛乳<br>ボーロ     | 牛乳<br>アップルケーキ |
| 11 | 火 | 麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 秋の肉団子煮 ひじきのサラダ        | 牛乳<br>バナナ     | 牛乳<br>あんぱん    |
| 12 | 水 | 彩ご飯 手まり麩のすまし汁 鱈の梅照り焼き ほうれん草と白菜のごま和え みかん | 牛乳<br>スティックパン | 牛乳<br>カップケーキ  |
| 13 | 木 | 麦ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鶏肉とさつま芋のごまがらめ 春雨の酢の物    | 牛乳<br>ビスケット   | カルピス<br>えびせん  |
| 14 | 金 | 肉みそスパゲッティ きゃべつと炒り卵のサラダ パナナ              | フルーツ牛乳<br>小魚  | 牛乳<br>チーズナン   |
| 15 | 土 | ひじきチャーハン フルーツサラダ                        | ぶどうジュース       | せんべい          |



|    |   |                                          |              |                |
|----|---|------------------------------------------|--------------|----------------|
| 17 | 月 | 麻婆白菜丼 たくあんのおかか和え りんご                     | 牛乳<br>ビスケット  | 牛乳<br>キャラメルポテト |
| 18 | 火 | 舞茸ご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 鶏肉のおろし煮 きこのお浸し         | 牛乳<br>せんべい   | 牛乳<br>マシュマロサンド |
| 19 | 水 | レーズンパン ミルク ポトフ 豆腐のミートグラタン ハワイアンサラダ       | フルーツ牛乳<br>昆布 | お茶<br>わかめおにぎり  |
| 20 | 木 | さんまパーティー(麦ごはん 秋刀魚〔鯖〕 豚汁 きゃべつとブロッコリーの和え物) | 牛乳<br>バナナ    | 牛乳<br>プリンパン    |
| 21 | 金 | チュモク サムゲタンスープ ブルコギ きゃべつとわかめのナムル          | 牛乳<br>ボーロ    | 牛乳<br>スイートパイ   |
| 22 | 土 | ほうとう風うどん ヨーグルト                           | オレンジジュース     | バナナ            |



|    |   |                                          |               |                |
|----|---|------------------------------------------|---------------|----------------|
| 24 | 月 | 振 替 休 日                                  |               |                |
| 25 | 火 | 沖縄そば風 さつま芋のかき揚げ みかん                      | 牛乳<br>小魚      | 牛乳<br>さつま芋ガレット |
| 26 | 水 | 麦ごはん もやしと人参のみそ汁 ほうれん草入り卵焼き 里芋のそぼろ煮       | 牛乳<br>バナナ     | お茶<br>ヨーグルト・小魚 |
| 27 | 木 | 麦ごはん 切り干し大根と小松菜のみそ汁 ししゃも焼き(鮭) 白菜と豚肉煮     | 牛乳<br>せんべい    | お茶<br>でっちゃんかん  |
| 28 | 金 | 麦ごはん 白菜とえのき茸のみそ汁 厚揚げのお好み焼き 小松菜ともやしのゆかり和え | 牛乳<br>スティックパン | 牛乳<br>チーズマフィン  |
| 29 | 土 | 中華丼 フルーツサラダ                              | りんごジュース       | せんべい           |



令和7年度

## 11 月 分 給 食 献 立 表

( 離 乳 食 )

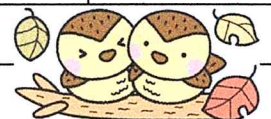
総社保育園

| 日 | 曜日 | 献 立 名              | 10時の<br>おやつ | 3時のおやつ |
|---|----|--------------------|-------------|--------|
| 1 | 土  | 煮込みうどん    すりおろしりんご | せんべい        | バナナ    |

|   |   |                                                           |       |          |
|---|---|-----------------------------------------------------------|-------|----------|
| 3 | 月 | 文 化 の 日                                                   |       |          |
| 4 | 火 | かぼちゃ・人参・玉ねぎがゆ    きゃべつと玉ねぎのみそ汁    麻婆大根                     | せんべい  | オレンジ蒸しパン |
| 5 | 水 | じゃが芋・人参・胡瓜がゆ    かぼちゃのみそ汁    チャンプルー                        | ビスケット | キャラットケーキ |
| 6 | 木 | スティックパン    オニオンスープ    ブロッコリー入りミートボール    スパゲッティーサラダ    バナナ | ビスケット | 和風ケーキ    |
| 7 | 金 | お 弁 当 の 日                                                 | せんべい  | ビスケット    |
| 8 | 土 | 煮込みうどん    バナナ                                             | せんべい  | せんべい     |

|    |   |                                                  |       |         |
|----|---|--------------------------------------------------|-------|---------|
| 10 | 月 | 大根・人参・玉葱がゆ    かぼちゃと玉ねぎのみそ汁    鮭の野菜あんかけ           | せんべい  | アップルケーキ |
| 11 | 火 | 人参・きゃべつ・白身魚がゆ    じゃが芋と玉ねぎのみそ汁    秋の肉団子煮          | バナナ   | フルーツポテト |
| 12 | 水 | 白菜・人参・かぼちゃがゆ    ほうれん草のすまし汁    鯖の照り焼き    すりおろしりんご | ビスケット | ホットケーキ  |
| 13 | 木 | 人参・胡瓜・かぼちゃがゆ    豆腐のみそ汁    じゃが芋のそぼろ煮              | ビスケット | かぼちゃおやき |
| 14 | 金 | スープスパゲッティー    きゃべつとブロッコリーサラダ    バナナ              | せんべい  | ジャムサンド  |
| 15 | 土 | 鶏ミンチ・人参・じゃが芋・かぼちゃがゆ    バナナヨーグルト                  | せんべい  | せんべい    |

|    |   |                                           |       |          |
|----|---|-------------------------------------------|-------|----------|
| 17 | 月 | 取りミンチ・玉ねぎ・胡瓜がゆ    白菜と人参のみそ汁    すりおろしりんご   | ビスケット | 芋もち      |
| 18 | 火 | きゃべつ・人参・白身魚がゆ    かぼちゃと玉ねぎのみそ汁    ささみのおろし煮 | せんべい  | ビスケット    |
| 19 | 水 | スティックパン    ポトフ    豆腐のミートグラタン    にんじんりんご   | ビスケット | 人参がゆ     |
| 20 | 木 | かぼちゃ・人参・じゃが芋がゆ    大根の坦々スープ    白菜とブロッコリー煮  | バナナ   | パンプキンケーキ |
| 21 | 金 | 人参・玉葱・ピーマンがゆ    きゃべつと大根スープ    ブルコギ風       | せんべい  | ポテトケーキ   |
| 22 | 土 | ほうとう風うどん    ヨーグルト                         | せんべい  | バナナ      |



|    |   |                                         |       |           |
|----|---|-----------------------------------------|-------|-----------|
| 24 | 月 | 振 替 休 日                                 |       |           |
| 25 | 火 | 煮込みうどん    かぼちゃのそぼろ煮    バナナ              | せんべい  | じゃが芋ボール   |
| 26 | 水 | ほうれん草・人参・玉ねぎがゆ    じゃが芋のみそ汁    白身魚のおろし煮  | ビスケット | ヨーグルト     |
| 27 | 木 | かぼちゃ・人参・鶏ミンチがゆ    じゃがいものみそ汁    鮭と白菜煮    | せんべい  | かぼちゃ茶巾    |
| 28 | 金 | 人参・じゃが芋・かぼちゃがゆ    白菜のみそ汁    肉団子ときゃべつの旨煮 | ビスケット | りんごのコンポート |
| 29 | 土 | 鶏ミンチ・白菜・人参・玉ねぎがゆ    フルーツサラダ             | せんべい  | せんべい      |





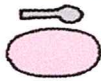
# 給食だより

令和7年度 11月

いただきます

ごちそうさま

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。



## 食事には多くの人がかかわっています



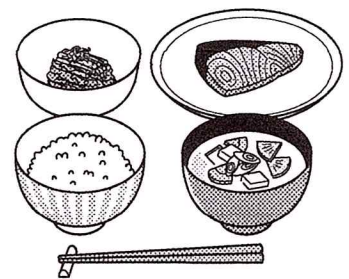
食材を育てたりとったりする生産者、食材や料理を運ぶ運送業者、食材などを販売する小売店、また、料理をつくる人がいるので、わたしたちは毎日食べることができます。子どもには、たくさんの人がかかわっていて、食べられることを伝えていきましょう。

11月8日はいい歯の日



11月8日はいい歯の日です。  
よくかんで食べると唾液がたくさん出て、食べ物の消化・吸収がよくなり、むし歯予防にもつながります。また、肥満予防や集中力が高まるなどの効果があります。  
健康な歯で、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。

11月24日は和食の日



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。日本は豊かな自然に恵まれ、多様な食材があります。和食は栄養バランスがよく、自然の美しさの表現や年中行事との密接なかわりなどといった特徴を持っています。

## 【ごぼうの甘辛揚げ】



<材料> こども 6人分

ごぼう 1本  
片栗粉 大さじ1  
揚げ油  
しょうゆ 大さじ1/2  
砂糖 大さじ1  
白炒りゴマ 大さじ1/2

### 【作り方】

- ①ごぼうは皮をむき、斜め薄切りにし、水に浸してアクをとる。
- ②水気を切り片栗粉をまぶし、きつね色になり表面がカリッとするまで2～3分揚げる。
- ③鍋にしょうゆと砂糖を入れて加熱する。
- ④③に②を入れ混ぜ合わせ、ゴマをまぶす。

