



11月予定献立表



上三川幼稚園

2025年		10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま			みどりのなかま	きいろのなかま
日	曜									
1	土	麦茶 ビスケット	ごはん	厚揚げの旨煮 たまごマカロニサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	厚揚げ 卵 ハム 牛乳	大根 にんじん いんげん パナナ	米 砂糖 サラダ油 マカロニ マヨネーズ せんべい		
2	日									
3	月			文化の日						
4	火	麦茶 にんじん煮	ごはん	たらのちゃんちゃん焼き お豆のサラダ 大根のみそ汁 牛乳	麦茶 菜飯のおにぎり	たら 大豆 ツナ 油揚げ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき 小松菜 枝豆 大根	米 砂糖 ジャが芋 マヨネーズ ごま		
5	水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	三色丼 きのこと汁 グレープフルーツ 牛乳	麦茶 今川焼	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 なめこ えのき 舞茸 椎茸 しめじ 大根 みつば グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油 今川焼		
6	木	麦茶 さといも煮	ごはん	焼肉 白菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 ヨーグルト (幼児) ウエハース	豚肉 ちくわ 牛乳	白菜 にんじん きぬさや 玉ねぎ	米 片栗粉 ごま ウエハース		
7	金	麦茶 だいこん煮	ごはん	鶏肉の塩唐揚げ 厚揚げのみそ煮 昆布と卵のすまし汁 牛乳	麦茶 プリン	鶏肉 厚揚げ 卵 昆布 牛乳	にんにく 生姜 大根 にんじん いんげん 玉ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 サラダ油 砂糖		
8	土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ ほうれん草とコーンの和え物 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 かつお節 牛乳	ほうれん草 にんじん コーン パナナ	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 せんべい		
9	日									
10	月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	エッグハンバーグ マッシュポテト 具だくさんコンソメスープ 牛乳	麦茶 せんべい にぼし	豚肉 スキムミルク 牛乳 うずら卵 チーズ 煮干し	玉ねぎ もやし コーン にんじん えのき	米 パン粉 ジャが芋 マーガリン せんべい		
11	火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	麻婆豆腐 春巻き ごぼうと白菜のスープ 牛乳	麦茶 フルーツヨーグルト	豆腐 豚肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	ねぎ にんじん 筍 椎茸 生姜 にんにく ごぼう 白菜	米 ごま油 片栗粉 サラダ油 砂糖		
12	水	麦茶 にんじん煮	ごはん	さばのおかか煮 さつま芋の天ぷら はんぺんのすまし汁 牛乳	野菜ジュース ビスケット	さば かつお節 はんぺん 牛乳	生姜 えのき にんじん 野菜ジュース	米 砂糖 さつま芋 天ぷら粉 サラダ油 ビスケット		
13	木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	さつま芋ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 ごぼうとじゃこのきんぴら炒め バイン缶 牛乳	麦茶 カステラサンド	鶏肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 椎茸 きぬさや ごぼう バイン缶	米 さつま芋 砂糖 サラダ油		
14	金	麦茶 かぼちゃ煮	赤飯	筑前煮 なすの揚げ浸し グレープフルーツ 牛乳	麦茶 すいとん汁	ささげ 鶏肉 かつお節 牛乳 スキムミルク	れんこん 大根 にんじん 筍 椎茸 ごぼう いんげん なす 生姜 グレープフルーツ ねぎ	米 もち米 里芋 こんにゃく サラダ油 砂糖 小麦粉		
15	土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこん挟み揚げ ひじきと大豆の煮物 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳	れんこん 玉ねぎ にんじん パナナ	米 砂糖 天ぷら粉 サラダ油 せんべい		
16	日									
17	月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	根菜カレー 海藻サラダ りんご 牛乳	麦茶 ごまきな粉トースト	豚肉 カニかまぼこ 牛乳 きなこ	大根 にんじん れんこん コーン りんご	米 里芋 サラダ油 カレーパウダー ドレッシング ごま 食パン マーガリン		
18	火	麦茶 さといも煮	ごはん	ハムカツ 切昆布煮 ☆はとぐみ特製カレースープ☆ 牛乳	麦茶 ゼリー (幼児) せんべい	ハム 油揚げ 牛乳	にんじん 椎茸 枝豆 キャベツ 玉ねぎ 大根	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖 ジャが芋 せんべい		
19	水	麦茶 だいこん煮	パン	マカロニグラタン にんじんサラダ トマトスープ みかん 牛乳	麦茶 きのこいなり	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ 油揚げ	玉ねぎ にんじん にんにく オレシント トマト チンゲン菜 しめじ みかん 舞茸	ロールパン マカロニ サラダ油 砂糖 オリーブ油 米 ごま		
20	木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	にら玉豆腐炒め えび焼売 わかめスープ 牛乳	麦茶 カレーうどん	豆腐 豚肉 卵 牛乳 鶏肉	にら 玉ねぎ にんじん ねぎ 椎茸	米 ごま油 サラダ油 片栗粉 ごま うどん カレーパウダー		
21	金	麦茶 にんじん煮	ごはん	いわしのみぞれ煮 スタミナ納豆 小松菜のごまみそ汁 牛乳	麦茶 揚げパン	いわし 納豆 鶏肉 牛乳 きなこ	生姜 大根 にんじん 玉ねぎ にら 小松菜	米 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま ロールパン		
22	土	麦茶 ビスケット	ごはん	みそ肉じゃが煮 たまごロール パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 カニかまぼこ 卵 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリーンピース ねぎ パナナ	米 ジャが芋 白滝 サラダ油 砂糖 せんべい		
23	日			勤労感謝の日						
24	月			振替休日						
25	火	麦茶 かぼちゃ煮	パン	白菜とさつま芋のクリーム煮 コーンサラダ パナナ 牛乳	麦茶 たまごおじや	スキムミルク ウィンナー 牛乳 卵	白菜 玉ねぎ 大根 水菜 にんじん コーン パナナ 万能ねぎ	ロールパン さつま芋 バター 砂糖 ごま油 ごま 米		
26	水	麦茶 さといも煮	ごはん	しゅうまい 大豆と大根の煮物 柿 牛乳	麦茶 アメリカンドッグ	豚肉 大豆 牛乳 アメリカンドッグ	玉ねぎ 椎茸 コーン 生姜 にんじん いんげん 大根 柿	米 ごま ごま油 片栗粉 しゅうまい皮 こんにゃく 砂糖		
27	木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	モロフライ ほうれん草とえのきのお浸し 豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 メロンパン	もろ 豆腐 油揚げ 牛乳	にんにく ほうれん草 生姜 もやし えのき にんじん 大根	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 メロンパン		
28	金	麦茶 にんじん煮	うどん	豚汁うどん 卵焼き ブロッコリーの和え物 みかん 牛乳	麦茶 大学芋	豚肉 油揚げ 卵 はんぺん 牛乳	大根 にんじん 椎茸 玉ねぎ ブロッコリー	うどん ごま油 サラダ油 砂糖 ごま さつま芋		
29	土	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス 青菜のサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ しめじ にんじん グリーンピース 大根 小松菜 パナナ	米 ジャが芋 ハヤシパウダー サラダ油 せんべい		
30	日									

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	495 Kcal	17.7 g	15.4 g	230mg	1.3g
	以上児	569 Kcal	20.7 g	18.0 g	241mg	1.6g

- 11月 11日 旬の食材…ごぼう・白菜
- 11月 19日 お誕生会
- 11月 28日 肉の日のメニュー（豚汁うどん）

きゅうしょくだより

2025 年

11月

空を見上げると青空が高く広がり、足元には落ち葉が色鮮やかに広がっています。肌を撫でる風は段々と冷たくなって、秋の終わりを教えてくれているようです。もうすぐ本格的な冬ですね。

和食って?? ～ 11/24 は「和食の日」～

11 月 24 日は、いい (11) にほんしょく (24) という 語呂合わせから、「和食の日」と制定されました。また、和食は平成 25 年 12 月に無形文化遺産にも登録されました。世界的にも評価される和食は、日本人の伝統的な食文化です。

日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物をおかずに組み合わせ、様々な食べ物を上手に献立に取り入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスにすぐれた食事であり、今後も続けていきたい食文化です。

どんなおかずにも合うご飯

腹もちがよく、1 日のエネルギー源になります。また、米は、大豆製品と組み合わせることで、良質なたんぱく源にもなります。

みその力と具たくさんで 栄養満点のみそ汁

発酵食品であるみそには、免疫力を高める効果があるといわれています。また、具たくさんのみそ汁は、一食の中で不足する栄養素を補うことができます。

体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆

魚介類や大豆製品には、良質なたんぱく質や 栄養が多く含まれています。どちらも成長期に積極的に摂りたい栄養素です。

野菜や豆、いも、きのこ、

ビタミン類や無機質、食物せんいを多く含んでいます。日本食は、煮る、ゆでる、蒸すなどあまり油を使わない調理法が多く、脂質の摂りすぎを防ぐことができます。

▶近年は米の消費量が減り、脂質の摂りすぎによるバランスの崩れが心配されています。和洋中どんなおかずにも合い、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割を、もう一度見直してみましょう。

〈和食の一汁三菜ってなに?〉

和食の基本といわれる『一汁三菜』とは、エネルギー源である「主食（ごはん）」に、体を作るもの・体の調子を整えるものである「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。様々な栄養素をバランスよく摂ることができます。

〈基本的なだしを取り方 ※汁物だと約5～6人分量になります。〉

〈煮干しだし〉

材料…水 1L、煮干し 30g

作り方

- ①煮干しの頭や腹わたを取る。
(大きめの煮干しの頭や腹わたは、煮出すとにおいや苦味が出るため)
- ②鍋に煮干しを入れ水につける。(常温で 30 分)
- ③弱火でアクを取りながら 10 分煮出す。
- ④ペーパータオルを敷いたザルでこす。

〈かつお節と昆布の合わせだし〉

材料…水 1L、昆布 10g、かつお節 20g

作り方

- ①鍋に水を入れ昆布をつける。(常温で 1 時間)
- ②弱火でアクをとりながら 10 分煮出す。
- ③昆布を取り出し、火を強めて沸騰直前まで温め、かつお節をほぐしながら入れる。
- ④再び煮立ったら火を止め、ペーパータオルを敷いたザルでこす。

11 月 15 日



男の子は5歳、女の子は3歳と7歳の成長の節目の歳に、これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参ります。千歳飴は、長い棒状の紅白の飴。砂糖と水飴が原料で引っ張ると伸びることから、長寿の思いが込められています。

ノロウイルスにご注意ください。

ノロウイルスによる食中毒は 1 年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。

ノロウイルスの怖～いところ

普通の食中毒予防には菌を『つけない』『やっつける』『増やさない』が重要だと言われていますが、ノロウイルスには『増やさない』は該当しません！ノロウイルスは食品中では増殖せず、人の腸管のみで増殖するためです。ノロウイルスに感染すると、感染者の糞便 1g あたり 1～100 億個ものウイルスが体外に排出されます。ノロウイルスは 100 個以下で感染しますので、ごく少量の糞便が付着しても多数の人を感染させています。また、大変微小のため(ノロウイルスの直径約 0.000004mm)手のしわの深さ(1mm)にノロウイルスが 25 万個入り込むことが出来ます。ノロウイルスに対してアルコール消毒はあまり効果がないため、手のしわの奥にまで入り込んだウイルスは簡単には除去できません。

『つけない』『やっつける』で予防しよう !!

① つけない！

手洗いは排便後、調理前、生の食材に触れた 後などに、石けんを使って爪の間までしっかりと洗い、流水で流しましょう。加熱した料理を盛り付ける手、食器、器具は清潔でしょうか？もう一度しっかり確認してから盛りつけましょう。



② やっつける！

ノロウイルスは加熱により、死滅します。食材は中までしっかりと加熱しましょう。タッパーに取っておいだ料理をレンジで温めるとき、中までしっかりと加熱されていますか？取り出し、よくかき混ぜて、何度かに分けて温めましょう。