

2025年度

11月予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 土	焼き鳥丼 きゃべつのおかか和え 味噌汁 バナナ	精白米／三温糖／菓子 パン	鶏もも肉／花かつお／ 煮干しだし／牛乳	玉葱／長葱／にんじん ／キャベツ／にら／え のきたけ／大根／パナ ナ	牛乳 菓子パン	1食分 - 618 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 1.7 g
4 18 月	ちゃんぽん お羊のサラダ ウインナー バナナ	中華めん(生)／三温糖 ／かたくり粉／菜の花 &紅花油／さつまいも ／精白米／おおむぎ (押麦)	牛乳／豚小間肉／ウイ ンナー／焼きのり	キャベツ／もやし／生 しいたけ(菌床栽培、 生)／にんじん／ピー マン／かぼちゃ／きゅ うり／バナナ／梅(塩 漬)	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	1食分 - 672 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.8 g
5 火	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 納豆和え 味噌汁	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 &紅花油／食パン／ソ フトタイプマーガリン	鶏もも肉／挽きわり納 豆／煮干しだし／油揚 げ／牛乳／青のり	にんにく／パセリ／に んじん／ほうれんそう ／キャベツ／小松菜 ／えのきたけ	牛乳 青のりトースト	1食分 - 560 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 1.9 g
6 20 木	カレーライス フレンチサラダ スープ	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／じゃがいも／オリ ーブ油／バター／三温糖 ／プレミックス粉(ホ ケイ用)	豚小間肉／ツナ缶／牛 乳	にんにく／玉葱／に んじん／キャベツ／きゅ うり／大根／万能葱	牛乳 ココアパンケーキ	1食分 - 692 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.7 g 食塩相当 2.4 g
7 21 金	ロールパン カジキのソテー チキンサラダ スープ バナナ	ロールパン／菜の花& 紅花油／三温糖／ごま 油／白ごま(すり)／ 薄力粉／バター	かじき／鶏ささ身／牛 乳	キャベツ／きゅうり／ にんじん／玉葱／まい たけ／水菜／バナナ	牛乳 ドーナツ	1食分 - 516 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.6 g
8 22 土	煮込みうどん じゃが芋青のり チーズ	うどん(ゆで)／じゃが いも／菓子パン	豚小間肉／青のり／ チーズ／牛乳	にんじん／大根／長葱 ／ほうれんそう	牛乳 菓子パン	1食分 - 584 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 26.4 g 食塩相当 1.6 g
10 17 月	ごはん 松風焼き 大根の豆腐煮 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押 麦)／パン粉／三温糖 ／ごま油／白ごま(い り)／かたくり粉	鶏ひき肉／絞豆腐／ 干ひじき(スライス、 乾)／木綿豆腐／煮干 しだし／生わかめ／油 揚げ／ヨーグルト	にんじん／しめじ／長 葱／しょうが／大根／ キャベツ／キウイフ ルーツ／みかん缶／パ ナナ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	1食分 - 487 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 2.3 g
11 25 火	焼きそば ナムル スープ キウイフルーツ	蒸し中華めん／菜の花 &紅花油／ごま(い り)／上白糖／じゃが いも／さつまいも／三 温糖	豚小間肉／青のり／絹 ごし豆腐／油揚げ／牛 乳	にんじん／玉葱／キャ ベツ／もやし／生しい たけ(菌床栽培、生)／ ピーマン／ほうれんそ う／キウイフルーツ	牛乳 さつま芋茶巾	1食分 - 534 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 1.8 g
12 26 水	マーボー丼 春雨サラダ スープ	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／三温糖／ごま油／か たくり粉／はるさめ／ 白ごま(いり)／薄力 粉	豚ひき肉／押し豆腐／ 牛乳／きな粉	にんにく／にんじん／ 長葱／生しいたけ(菌 床栽培、生)／きゅ うり／キャベツ／もやし ／しめじ	牛乳 きな粉クッキー	1食分 - 688 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 31.5 g 食塩相当 1.5 g
13 27 木	ジャムサンド 豆腐サラダ シチュー	食パン／いちごジャム ／三温糖／オリーブ油 ／紅花油／じゃが芋 ／マーガリン／薄力粉 ／ホールコーン缶／精白 米／おおむぎ／白ごま	木綿豆腐／まぐろ缶詰 (油漬フルフライト)／鶏も も肉／牛乳／スキムミ ルク	キャベツ／きゅうり／ にんじん／玉葱／パセ リ	ほうじ茶 五平もち	1食分 - 570 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.6 g
14 28 金	ごはん 鮭の生姜焼き ふろふき大根 味噌汁	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／かたくり粉／三温糖 ／とうもろこし(玄穀)	鮭／豚ひき肉／煮干し だし／絹ごし豆腐／牛 乳	しょうが／キャベツ／ 長葱／にんじん	牛乳 ぽっぴん	1食分 - 549 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 1.7 g
19 水 誕生 会	ごはん 油淋鶏 パプリカサラダ 味噌汁	精白米／おおむぎ(押 麦)／かたくり粉／菜 の花&紅花油／三温糖 ／オリーブ油／パイ シート	鶏もも肉／ツナ缶／煮 干しだし／絹ごし豆腐 ／牛乳	しょうが／長葱／赤 ピーマン／黄ピーマン ／キャベツ／えのきた け／キウイフルーツ	牛乳 シュガーパイ	1食分 - 553 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 23.7 g 食塩相当 1.3 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

11月 食事だより

暦のうえではもう冬です

2025年の立冬は11月7日。朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が近づいてきました。日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよ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。



食の知恵袋

和食の日

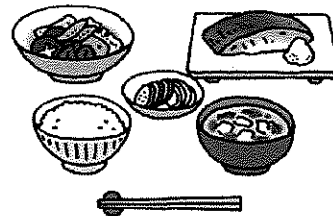
11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

カレーライスやラーメンも和食？

和食の基本は、ご飯を主食に、汁物、おかず、漬物を組み合わせた「一汁三菜」です。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。

基本の和食の特徴

- ご飯を中心とした一汁三菜。
- だしのおまじを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て器。盛りつけ。
- 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。



11月の日本の郷土料理 ちゃんぽん ふろふき大根

ちゃんぽん麺は長崎県の中華料理屋のまかないとして、鍋で野菜や肉の切れ端などを炒め、そこに中華麺を入れて濃いめのスープで煮こんだボリュームたっぷりの料理を作ったのがはじまりとされている。中華鍋ひとつで作れるおいしく栄養たっぷりの麺料理ということで、長崎県で日常的に食される家庭料理となった。

食べると体が温まるふろふき大根は、寒い季節に食べられることが多い。また、豊明市にある曹源寺では、毎年11月29日に「豊明の大根炊き」をおこなう。参拝客に「ふろふき大根」が振る舞われ、これを食べると寝たきりにならずに健康に過ごせるといわれている。

