

# 11月 こんだてひょう



秦野市立こども園  
(令和7年11月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1 土 15 土	牛乳		豚肉とキャベツの炒め物 里芋の煮物 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 片栗粉 油 里芋 砂糖 焼麩	生姜 キャベツ 人参 パイン缶 玉ねぎ
文化の日 17 月	牛乳		鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ 味噌汁 (オレンジ)	ヨーグルト お菓子 麦茶	・牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト 味噌 ロースハム スキムミルク 豆腐	・米 片栗粉 油 マヨネーズ 白ごま	ごぼう 人参 きゅうり オレンジ ねぎ
4 火 18 火	牛乳		ホワイトシチュー木こり風 もやしときゅうりのサラダ ポイルウインナー (トマト)	ひじきごはん りんご・麦茶 麦茶 お赤飯・りんご	・牛乳 鶏もも肉 油揚げ ロースハム ウインナー スキムミルク ささげ	・食パン・マーガリン・ジャム 米 じゃがいも 油 バター 黒ごま 小麦粉 ごま油 砂糖 もち米	人参 玉葱 しめじ もやし きゅうり トマト ひじき しらたき りんご
5 水 19 水	牛乳		納豆の揚げ団子 人参の甘辛煮 うどん汁 (キャベツ)	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 しぼり豆腐 鶏挽肉 納豆 鶏もも肉 卵 さつま揚げ	乾麺 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	ねぎ 青のり粉 人参 キャベツ 小松菜
6 木 20 木	牛乳		タンダリーチキン 五目豆 春雨スープ (リンゴ)	レーズンおこし 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 大豆 豚肩ロース スキムミルク プレーンヨーグルト	・米 油 砂糖 バター パン粉 春雨 マシュマロ コーンフレーク	玉葱 にんにく ごぼう レーズン こんにゃく 人参 りんご
7 金 21 金	ヨーグルト		魚の味噌漬け焼き 凍り豆腐のふわふわ煮 すまし汁 (ブロッコリー)	きな粉サンド 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 味噌 凍り豆腐 卵 スキムミルク きな粉 豆乳 牛乳	・米 油 砂糖 マヨネーズ 里芋 食パン	生姜 人参 玉ねぎ ブロッコリー レモン汁 小松菜
8 土 22 土	牛乳		焼肉 野菜の煮物 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 砂糖 油 じゃがいも 焼麩	生姜 人参 玉ねぎ パイン缶 わかめ
10 月 振替休日	牛乳		麻婆豆腐 野菜のごま和え ポテトスープ (トマト)	りんご お菓子 ココアミルク	・牛乳 豚ひき肉 豆腐 スキムミルク ベーコン	・米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	生姜 人参 ねぎ にんにく 小松菜 りんご キャベツ トマト 玉ねぎ
11 火 25 火	牛乳		鮭のかわりパン粉焼き ひじきの白和え うどん汁 (バナナ)	大学芋 牛乳	牛乳 切り身魚 しぼり豆腐 油揚げ スキムミルク	乾麺 マヨネーズ パン粉 油 白ごま 砂糖 三温糖 さつまいも 黒ごま	人参 ひじき 枝豆 バナナ 白菜
12 水 26 水	牛乳		おからハンバーグ フレンチサラダ 中華風コーンスープ(ハイン缶)	ボンゴレ風スパゲティ 麦茶	・牛乳 おから 鶏挽肉 ベーコン 豚挽肉 卵 あさり スキムミルク ロースハム	・バターロール 油 パン粉 小麦粉 スパゲティ	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ きゅうり レーズン にんにく パイン缶 クリームコーン缶
13 木 27 木	ヨーグルト		豚レバーのかりん揚げ ミルクポテトサラダ 味噌汁 (カリフラワー)	バナナボート 牛乳	・ヨーグルト 豚レバー 味噌 ロースハム スキムミルク 厚揚げ 生クリーム 牛乳	・米 片栗粉 油 砂糖 白ごま じゃがいも マヨネーズ	生姜 キャベツ きゅうり 人参 カリフラワー 大根 バナナ パイン缶
14 金 28 金	牛乳		ツナカレー ブロッコリーとコーンのサラダ チーズ (オレンジ)	黒糖蒸しパン 牛乳	牛乳 ツナ缶 チーズ	・米 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも カレールウ 黒砂糖 黒ごま	人参 玉ねぎ ブロッコリー オレンジ コーン缶
29 土	牛乳		鶏肉の甘辛煮 和風ツナサラダ 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌	・米 砂糖 ごま油	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 人参 パイン缶 わかめ

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ



## バランスの良い食事

三色食品群とは、食品を栄養素や働きごとに3色に分類したもので、見た目の色ではなく力の色です。こども園の給食には3つのグループの食べ物が入っています。日頃、食べている食材が何に分類されているのかわかることでバランスの良い食事を体感できます。3色そろえるコツとしては、主食は「黄の食品」、主菜は「赤の食品」、副菜は「緑の食品」を多く含んでいます。「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。



**赤**

### 体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体を作ります。

【主な食品】  
魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品など

**黄**

### エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作ります。

【主な食品】  
ごはん、パン、麺類、いも類、油、ごま、マヨネーズなど

**緑**

### 体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。

【主な食品】  
野菜、果物、きのこ類など

## 11月24日和食の日

(※一般社団法人和食文化国民会議が制定)

※一般社団法人和食文化国民会議とは、平成25年ユネスコ無形文化遺産登録申請を契機に、和食文化を次世代へ継承するため、その価値を国民全体で共有する活動を展開している団体です。



### 「和食」の4つの特徴

#### 1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海や山など表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

#### 3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った器を利用して、季節感を表現しています。

#### 2. 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスが取りやすいといわれています。また、だしの「うま味」や発酵食品を上手に使うことによって、日本人の長寿、生活習慣病予防に役立っています。

#### 4. 正月などの年中行事との密接な関わり

日本人の食文化は、正月のおせち料理や節分など、年中行事と深い関係があります。食事の時間をともに過ごすことで、家族や地域の絆を深めました。

参考資料：農林水産省HP

### 今月の献立から

材料 4人分

#### <納豆の揚げ団子>

(作り方)

しぼり豆腐	200g	塩	適宜
鶏挽き肉	100g	醤油	小さじ1
ひきわり納豆	1パック	揚げ油	適宜
ねぎ	10cm程度		
青のり粉	小さじ1		
卵(Sサイズ)	1個	醤油	小さじ2
片栗粉	大さじ3	だし汁	小さじ2

<下準備> 醤油とだし汁を合わせておく。(割醤油)

- ①ボウルに豆腐、鶏挽き肉、卵、片栗粉、塩、醤油を入れてよく混ぜる。
- ②①にひきわり納豆、みじん切りにしたねぎ、青のり粉を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③②を団子状に丸め、揚げ油で揚げる。

団子が柔らかい時は、卵や片栗粉の量で調整してください。