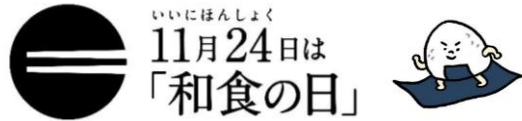


11 月 献立表

令和7年度

神楽保育所

日	曜日	全 児 童			3歳未満児		日	曜日	全 児 童			3歳未満児	
		昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食				昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食	
1	土	みそ野菜ラーメン 枝豆	くだもの 牛 乳 ハッピーターン	牛 乳			15	土	スパゲティナポリタン えだまめ	牛 乳 バームクーヘン	牛 乳		
4	火	鮭のムニエル キャベツのソテー	ちんげんさいスープ くだもの みそ汁	牛 乳 大豆入りかりんとう	牛 乳	バターパン	17	月	豚肉のさっぱり焼き もやし炒め	みそ汁 くだもの	牛 乳 アップルパイ	牛 乳	ごはん
5	水	高野豆腐卵とじ 人参のごまみそあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 オレンジ蒸しパン	牛 乳	ごはん	18	火	鮭フライ 野菜添え	小松菜スープ くだもの	牛 乳 ウエスタン雑炊	牛 乳	レーズンパン
6	木	中華風ローストチキン あえもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 たまごサンド	牛 乳	ごはん	19	水	厚揚げのケチャップ煮 ごまじゃこサラダ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ソーメン汁	牛 乳	ごはん
7	金	揚げたらのおろしかけ 納豆あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 じゃがいものちぢみ	牛 乳	ごはん	20	木	鶏肉の米粉ザンギ チーズ納豆	みそ汁 くだもの	牛 乳 ヨーグルトパンケーキ	牛 乳	ごはん
8	土	やきそば チーズ	中華スープ くだもの	牛 乳 ふかし芋	牛 乳		21	金	さばのカレー焼き 春雨サラダ	みそ汁 くだもの	牛 乳 さつま芋もち	牛 乳	ごはん
10	月	えび豆腐のみそ炒め ブロッコリーのごまおかかあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 バナナ入りホットケーキ	牛 乳	ごはん	22	土	けんちんうどん チーズ	みそ汁 くだもの	牛 乳 キャラメルコーン	牛 乳	
11	火	ハンバーグ スパゲティサラダ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 わかめおにぎり	牛 乳	食パン	25	火	ほっけのパン粉焼き マカロニサラダ	チンゲン菜のスープ くだもの	牛 乳 みそ焼きライス	牛 乳	米粉パン
12	水	ほっけの照り焼き ジャーマンポテト	みそ汁 くだもの	牛 乳 みるくきなこ	牛 乳	ごはん	26	水	豆腐と卵のふわふわ煮 じゃが芋の炒め物	みそ汁 くだもの	牛 乳 カルシウムラスク	牛 乳	ごはん
13	木	根菜カレー キャベツのサラダ	白菜スープ くだもの	牛 乳 じゃがいもピザ	牛 乳	カレーライス	27	木	焼きおにぎり 三色ナムル 鶏肉のレモンしょうゆ煮	コンソメスープ くだもの	牛 乳 マシュマロクリスマスビー	牛 乳	誕生会
14	金	厚焼き卵 おかかあえ	豚汁 くだもの	牛 乳 シュガーラスク	牛 乳	ごはん	28	金	たらの西京焼き 五目炒り煮	すまし汁 くだもの	牛 乳 磯風味フライドポテト	牛 乳	ごはん
							29	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆	くだもの	牛 乳 フルーツヨーグルト	牛 乳	



「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコの世界文化遺産に登録されています。

日本の主食である「ごはん」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立の形をを和食の基本である「一汁三菜」といいます。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。和食を健やかなこどもの成長に生かしましょう。

三菜：主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちの栄養も補います。



主食：エネルギー源である炭水化物を補給します。

みそ汁：だしを味噌で調味した汁に野菜や豆腐などの食品を実とした料理です。

だしで和食を味わいましょう

昆布、かつお節、煮干しなどを煮出した汁を「だし」といいます。うまみがたくさん溶け出していて、だしを使うとおかずやみそ汁がおいしく味わえます。減塩にも繋がります。幼少期から塩分を控えることで生活習慣病予防にもつながります。



23日は勤労感謝の日

「いただきます」は生き物の命をいただくこと、自然への感謝の気持ちがこめられた言葉です。

「ごちそうさま」は食事に関わった全ての方に感謝の気持ちをこめられます。ご家庭でも食事のあいさつを忘れないようにお願いします。



*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。