

# 11月たのしいしょくじ

おぐに保育園  
2025年10月31日

秋も深まり、木々の葉が美しく色づく季節となりました。つい先日までは汗ばむような暑さが続いていましたが、ここ数日で一気に冷え込むようになりましたね。秋から冬にかけて旬をむかえる根菜類には、体を温める働きがあり、これから季節にぴったりです。食事からも、冬の寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう。

地域のお祭りに合わせて、浜田の郷土料理である『角寿司』を提供しました。  
可愛らしい見た目に、みんな喜んでいました(\*^\*)  
『おいしい～！』と、たくさんおかわりもしてくれました。  
自分たちが生まれ育つ地域の味を伝えていきたいなと思います♪



～子どもたちに伝えていきたい和食文化～  
いい にほんしょく  
11月24日は『和食の日』

▶日本人の伝統的な和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です

4つのお皿をそろえよう

幼少期から  
和食中心の食生活を

子どもの頃に食べ慣れた味は、大人になってからもどこか懐かしく、食べると心が『ほっ』としますよね。

幼少期の食生活が基盤となり私たちの体や味覚、記憶(食べた思い出)は構築されていきます。日々の食事を、『これがバランスが良いんだ』という理屈ではなく、実際に“目で見て”、“匂いを嗅いで”、“食べて味わって”、五感で感じながら繰り返し食べていくことで体によい食べ方を学んでいきます。

子どもたちが将来、バランスのよい食事を選択できるよう、日々の食事を大切にしていきたいですね(\*^\*)

副菜

主菜

主食

汁物

保育園の給食も、この『一汁二菜』の和食を中心とした献立です。  
ご家庭での食事作りの参考にしていただければ嬉しいです(\*^\*)

おすすめメニュー  
★いがぐり団子★

夏に買ったそうめんが、『中途半端に1束だけ余ってる…(そして気づけば年を越した…)\』なんてことはありますか？ そんな時は、ポキポキ碎いて揚げ衣にするのがオススメです♪ イガグリのような見た目が可愛く、揚げたそうめんのカリカリ食感と、塩加減がたまらない美味しさです…♪ 子どもたちにも大人気なメニューでしたよ♪(^o^)/ ぜひ、作ってみてくださいね(^^♪

子どもたちと一緒に  
そうめんを碎いても  
楽しいですよ♪

【材料】

・鶏挽肉 300g  
・木綿豆腐 150g  
・玉葱 1/4玉  
・卵 1個  
・片栗粉 大さじ1  
・しょうゆ 小さじ1/2  
・塩 小さじ1/2  
・そうめん 1束～2束



【作り方】

①豆腐はキッチンペーパーで包み、重しを置いて水切りする。  
②玉葱をみじん切りにする。そうめんは細かく碎いておく。  
③ボウルにそうめん以外の材料を入れ、よくこねる。  
④一口大に丸めた肉だねに、碎いたそうめんをまんべんなく付け、油で揚げる。

♡ポイント♡

・豆腐はしっかりと水切りしたほうが、肉だねを丸めやすいです。  
・肉だねがゆるい時は、片栗粉を追加するか、スプーンを使って丸めると作りやすいですよ♪  
・そうめん無しで作れば、チキンナゲットにもなりますよ！

## 11月予定献立

当番	日	曜日	主食	朝 食		果物
				副食(主菜・副菜・汁物)		
1	土	パン	サンドイッチ・牛乳	ロールパン・ハム・チーズ・きゅうり・マヨネーズ・牛乳		おやつ (★:手作りおやつ)
2	日					ピスケット・牛乳
3	月				文化の日	
4	火	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き こんにゃくの白和え じゃが芋のすまし汁	鶏肉・にんにく・マーマレード・醤油・キャベツ こんにゃく・人参・ほうれん草・ひじき・豆腐・ごま・味噌・砂糖・醤油 じゃが芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・醤油・塩		★:さつま芋ようかん・牛乳 さつま芋・寒天・砂糖
5	水	ご飯	豆腐のピザ焼き 白菜のクリームコーン煮 根菜汁	豆腐・ベーコン・玉葱・しめじ・ケチャップ・チーズ・ブロッコリー 白菜・鶏肉・コーン・クリームコーン・コンソメ・塩 里芋・大根・人参・さつま揚げ・葱・いりこ・醤油・塩		オレンジ ピスケット・牛乳
6	木	ご飯	さばの梅煮 れんこんのこまねース和え なめこの味噌汁	さば・生姜・梅干し・醤油・砂糖・じゃが芋・青のり れんこん・ひじき・人参・ちくわ・ほうれん草・ごま・マヨネーズ なめこ・玉葱・小松菜・いりこ・味噌		★:きなこトースト・牛乳 食パン・きなこ・砂糖 塩・バター
7	金	ご飯	くまさんカレー 大根サラダ 白菜のミルクスープ	米・鶏挽肉・人参・玉葱・えのき茸・魚肉ソーセージ・かまぼこ・黒豆・ケチャップ 大根・人参・水菜・かつお節・油・酢・塩・こしょう 白菜・ベーコン・さつま芋・コンソメ・牛乳・塩		★:豆腐ドーナツ・牛乳 ミックス粉・絹ごし豆腐 卵・砂糖
8	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳		せんべい・牛乳
9	日				小国ふれあい文化祭	
10	月				希望保育(お弁当)	
11	火	麺	味噌ラーメン ポテトサラダ 小松菜のじゃこ和え	中華麺・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・かまぼこ・葱・にんにく・生姜・鶏がら・味噌 じゃが芋・ハム・人参・ブロッコリー・りんご・マヨネーズ 小松菜・しらす干し・人参・ごま油・醤油		★:いなり寿司・お茶 油揚げ・米・酢・砂糖 醤油・塩
12	水	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き れんこんのきんぴら ねのすまし汁	鮭・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・味噌・醤油・砂糖 れんこん・人参・きんぴらこんにゃく・小松菜・醤油・砂糖 ねのすまし汁		★:岩石揚げ・牛乳 さつま芋・ひじき・水煮大豆 小麦粉・醤油・砂糖
13	木	赤飯	鶏肉の唐揚げ 紅白なます さつま芋の味噌汁	鶏肉・にんにく・生姜・醤油・卵・小麦粉・片栗粉・キャベツ 大根・人参・ごま・酢・砂糖・塩 さつま芋・玉葱・しめじ・小松菜・いりこ・味噌		★:せんざい・お茶 小豆・団子の粉・砂糖・塩
14	金				愛情弁当の日	
15	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳		ピスケット・牛乳
16	日					
17	月	ご飯	肉じゃが ひじきサラダ 大根の味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・醤油・砂糖 ひじき・コーン・ちくわ・小松菜・ごま・マヨネーズ 大根・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌		★:人参団子あべかわ・牛乳 団子の粉・人参・きな粉 砂糖・塩
18	火	麺	五目うどん さつま芋の天ぷら 白菜とじゃこの酢の物	うどん・鶏肉・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・葱・かつお節・昆布・醤油・塩 さつま芋・卵・小麦粉・油 白菜・しらす干し・人参・もやし・酢・砂糖・塩		★:ソナマヨにぎり・お茶 米・マグロの水煮 マヨネーズ・醤油・海苔
19	水	ご飯	納豆ハンバーグ 切干大根の煮物 白菜のすまし汁	納豆・豚挽肉・じゃが芋・高野豆腐・葱・味噌・醤油 切干大根・人参・干し椎茸・小松菜・醤油・砂糖 白菜・じゃが芋・しめじ・葱・いりこ・醤油		★:さつま芋とりんごの蒸しパン・牛乳 ミックス粉・卵・牛乳 さつま芋・りんご
20	木	ご飯	チキンナゲット ブロッコリーのこま酢和え かきたま味噌汁	鶏挽肉・豆腐・卵・片栗粉・醤油・塩・さつま芋 ブロッコリー・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖・塩 卵・玉葱・えのき茸・水菜・いりこ・味噌		★:昆布とコーンのおにぎり・お茶 米・刻み昆布・コーン バター・醤油・塩
21	金	ご飯	おでん キャベツのこま酢和え 小松菜のすまし汁	手羽元・卵・大根・厚揚げ・ちくわ・板こんにゃく・昆布・醤油・塩 キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖・塩 小松菜・玉葱・しめじ・いりこ・醤油・塩		★:スイートフルーツパン・牛乳 バナナ
22	土	パン	サンドパン・牛乳	ロールパン・ハム・チーズ・きゅうり・マヨネーズ・牛乳		せんべい・牛乳
23	日				勤労感謝の日	
24	月				振替休日	
25	火	ご飯	炊き込みご飯 柿なます・大学芋 大根の味噌汁	米・鶏肉・ひじき・油揚げ・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・塩 柿・かぶ・人参・酢・砂糖・塩・さつま芋・黒ごま 大根・玉葱・小松菜・いりこ・味噌		★:さばカーレマン・牛乳 ミックス粉・卵・ヨーグルト・牛乳 さば水煮缶・玉葱・人参・カレールウ 誕生日会(26日)
26	水	芋ご飯	メンチカツ ピクルス かきたま汁	合挽肉・玉葱・醤油・塩・卵・パン粉・小麦粉・キャベツ 大根・人参・ブロッコリー 卵・玉葱・わかめ・いりこ・醤油・塩		★:チキンピラフおにぎり 米・鶏肉・玉葱・人参・コーン バター・コンソメ・塩
27	木	ご飯	焼き芋のコンマヨ焼き れんこんのこまねース和え かぶの味噌汁	さつま芋・さわら・塩・コーン・マヨネーズ・青のり れんこん・人参・ちくわ・ひじき・ほうれん草・ごま・マヨネーズ かぶ・えのき茸・わかめ・いりこ・味噌		★:ビスコ・牛乳
28	金	パン	かぼちゃグラタン 大根サラダ きのこスープ	かぼちゃ・マカロニ・ベーコン・玉葱・ハーブ・牛乳・コンソメ・小麦粉・チーズ 大根・人参・水菜・かつお節・油・酢・塩・こしょう しめじ・えのき茸・椎茸・麩・葱・いりこ・醤油・塩		★:ヨーグルトケーキ・牛乳 ミックス粉・ヨーグルト・卵 バター・砂糖
29	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳		ピスケット・牛乳
30	日					

☆行事や食材の都合により献立を変更することがあります。 ☆手作りおやつを基本としています。 ☆うめ組は、朝のおやつに果物と牛乳を提供します。

