

# 給食だより

2025年11月  
あけぼのこども園



～和食を見直そう～

和食(日本人の伝統的な食文化)がユネスコ無形文化遺産に登録されているのをご存じですか？

給食ではご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子ども達に伝統的な食文化を伝えています。また、毎日のみそ汁には煮干しを使い自然由来の“だし”をきかせることで「うまみ+減塩」を兼ねた汁物を提供しています。



|    |   | 11月の献立                            | 午前おやつ | 午後おやつ      |
|----|---|-----------------------------------|-------|------------|
| 1  | 土 | せんべい汁 春巻き もやし中華和え キウイ おかかふりかけ     | ヨーグルト | お菓子        |
| 2  | 日 | 休日                                |       |            |
| 3  | 月 | 祝日・文化の日                           |       |            |
| 4  | 火 | キャベツしゅうまい ひじき煮 フロッコリーおかか和え        | お菓子   | メロンパン スコーン |
| 5  | 水 | かつ煮 小松菜ツナ和え フロッコリー バイン缶           | ヨーグルト | お菓子        |
| 6  | 木 | さわらみそ焼き 大根とほうろ煮 マカロニサラダ キウイ       | お菓子   | ココア パウンド   |
| 7  | 金 | のり塩からあげ ーロスパ コールスローサラダ            | お菓子   | クリーム サンド   |
| 8  | 土 | かに玉スープ 白身魚フライ もやしさみし和え オレンジ チーズ納豆 | ヨーグルト | お菓子        |
| 9  | 日 | 休日                                |       |            |
| 10 | 月 | さつま汁 ギョーザ スパゲティサラダ キウイ さけふりかけ     | お菓子   | お菓子        |
| 11 | 火 | チキンカレー エビフライ もやしツナ和え バナナ          | ヨーグルト | お菓子        |
| 12 | 水 | ちくわ納豆 春雨ひき肉炒め トマトサラダ              | お菓子   | ホットケーキ     |
| 13 | 木 | タンダーリーチキン もやしたらこ炒め キャベツツナサラダ      | ヨーグルト | お菓子        |
| 14 | 金 | 焼き魚(さば) きんぴらごぼう 春雨マヨサラダ           | お菓子   | 七五三 おやつ    |
| 15 | 土 | 豚汁 ナゲット もやし中華和え バナナ さけふりかけ        | ヨーグルト | お菓子        |
| 16 | 日 | 休日                                |       |            |
| 17 | 月 | 白菜シチュー ケチャップウィンナー マカロニサラダ キウイ     | お菓子   | バター スティック  |
| 18 | 火 | いも汁 エビしゅうまい 小松菜ツナ和え バイン缶 さけふりかけ   | ヨーグルト | お菓子        |
| 19 | 水 | 赤魚煮付け かぼちゃとほうろあんかけ フロッコリーサラダ      | お菓子   | のり塩 ポテト    |
| 20 | 木 | 煮込みハンバーグ 和風ーロスパ ほうれん草ごま和え         | ヨーグルト | お菓子        |
| 21 | 金 | タラマヨ焼き だし巻き卵 ポテトサラダ オレンジ          | お菓子   | カルシウム トースト |
| 22 | 土 | 鶏みそマヨ焼き 子とえ フロッコリー バナナ            | ヨーグルト | お菓子        |
| 23 | 日 | 祝日・勤労感謝の日                         |       |            |
| 24 | 月 | 振替休日                              |       |            |
| 25 | 火 | お誕生会 塩ラーメン ー口とんかつ ほうれん草サラダ みかん    | ...   | ココアプリン     |
| 26 | 水 | 野菜入りしょうが焼き おから炒め フロッコリーおかか和え      | お菓子   | 蒸しパン       |
| 27 | 木 | すきやき風煮 肉しゅうまい ごぼうサラダ バナナ チーズ納豆    | ヨーグルト | お菓子        |
| 28 | 金 | 野菜肉巻き 春雨ツナ炒め スパゲティサラダ             | お菓子   | さつまいも ドーナツ |
| 29 | 土 | カレー煮付け ひじき煮 トマトサラダ                | ヨーグルト | お菓子        |
| 30 | 日 | 休日                                |       |            |

## 《奥深い味わい「だし」の力》

### ☆うまみで満足感アップ

だしに含まれるうまみ成分は塩味や甘味をより引き立てて、薄味でも料理全体が美味しく感じられます。

### ☆食欲増進効果

だしの香りは、嗅覚から脳に働きかけ、食欲を増進させます。香りの良いみそ汁は、食事を始める合図にもなります。

### ☆苦手な食材も食べやすく

だしで煮ることで野菜の苦味や香りが和らぎ、子どもも食べやすくなります。また、肉や魚の特有な臭いを和らげることもできます。

## 給食でも毎日「だし」をとっています！

昆布は水につけておき、弱火でじっくり煮だしますよ☆



煮干しでだしをとると、給食室の中もいい香りに♪毎日のみそ汁には欠かせません！



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。