

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。



			FAN	200
		11 月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	H	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	В	休日		
3	A	祝日・文化の日		
4	火	キャベツしゅうまい ひじき煮 ブ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 ブロッコリー パイン缶	ヨーグルト	お菓子
6	*	さわらみそ焼き 大根そぼろ煮 マカロニサラダ キウイ	お菓子	ココア パウンド
7	金	のい塩からあげ 一口スパ コールスローサラダ	お菓子	クリーム サンド
8	±	かに玉スープ 白身魚フライ もやしささみ和え オレンジ チース納豆	ヨーグルト	お菓子
9	B	休日		
10	A	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	*	タンドリーチキン 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	±	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	B	休日		
17	A	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	いもっこ汁 エビしゅうまい 小松菜ツナ和え パイン缶 さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
19	水	赤魚煮付け かぼちゃそぼろあんかけ ブロッコリーサラダ	お菓子	のり塩 ポテト
20	木	煮込みハンバーグ 和風一口スパ ほうれん草ごき和え	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	H	鶏みそマヨ焼き 子和え ブロッコリー バナナ	ヨーグルト	お菓子
23	B	祝日・勤労感謝の日		
24	A	振替休日		
25	火	お誕生会 塩ラーメン 一口とんかつ 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 ブ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 チース納豆	ヨーグルト	お菓子
28	金	野菜肉巻き 春雨ツナ妙め スパゲティサラダ	お菓子	さつまりも ドーナツ
29	±	カレイ煮付け ひじき煮 トマトサラダ	ヨーグルト	お菓子
30	B	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。

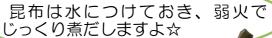
### ☆食欲増進効果

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!





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。