

11月の献立予定表

2025 荒茅保育園

月	火	水	木	金	土
					1 パン 牛乳
3 文化の日	4 ごはん 魚のもみじやき 青菜の酢の物 南瓜と小豆の煮物 みそ汁 なしジャムサンド	5 ごはん タンドリーチキン 三色和え 炒り豆腐 スープ さつまいも蒸しパン	6 みそラーメン ブロッコリーののり和え 厚揚げのチリソース ハリハリおにぎり	7 ごはん 魚のパン粉やき かみかみサラダ きんぴらこんにやく すまし汁 クッキー・フルーツ	8 パン 牛乳
10 ゆかりごはん さつまいもと鶏のチーズやき 白菜のひじき和え かきたま汁 カレーうどん	11 ごはん 煮魚 さといもサラダ 五目納豆 みそ汁 いもぎょうぎ	12 ごはん 豆腐の肉あんかけ みそマヨれんこん にら玉 すまし汁 ポテトパイ	13 きのこスパゲッティ 白和え かぼちゃの煮物 豆乳スープ かみがみおにぎり	14 お祝い寿司 さつまいものホットサラダ 大豆の煮物 すまし汁 りんごヨーグルト	15 パン 牛乳
17 ごはん れんこんつくね 青菜の煮浸し 大根のてりやき すまし汁 チーズサンド	18 弁当の日 	19 シーフードカレーライス さつまいもと柿のサラダ たたきごぼう もちもちパン	20 おやこうどん うまっコリー 里芋といかの煮物 みそドリア	21 ごはん えびフライ 納豆サラダ こうや豆腐の煮物 みそ汁 豆乳みかん	22 パン 牛乳
24 振替休日	25 ごはん ししゃもの青のりやき こぎつねサラダ ひじきの煮物 のっぺい汁 やきいも	26【和食の日】 ごはん 魚の塩やき 青菜のごま和え きんぴらごぼう すまし汁 ぜんざい	27 ロールパン クリームシチュー きゃべつとりんごのサラダ さつまいもの甘煮 すいとん汁	28 ごはん 魚のアップル煮 根菜サラダ こんにやくの煮物 みそ汁 ピザトースト	29 パン 牛乳

2025年の立冬は11月7日です。歴のうえではもう冬になります🍁日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で寒さに負けない体作りをしていきましょう！10月は、収穫したさつまいも、梨を給食やおやつで提供しました🍷今月は、さつまいもクッキングをするクラスもあります。子どもたちに、楽しみながら旬の食材に触れてほしいです🎵



『和食の日』

11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

カレーライスやラーメンも和食？

和食の基本は、ご飯を主食に、汁物、おかず、漬物を組み合わせた「一汁三菜」です。日本の気候風土に根付いた伝統を大切にしつつ、変化を柔軟に受け入れた食文化といえるでしょう。しかし、和食に明らかな定義はなく、時代に応じて変化してきました。和食の定番と認識されている寿司や天ぷらも、海外から伝わった料理が変化し、定着したものだと思います。

基本の和食の特徴

- 🍛 ご飯を中心とした一汁三菜。
- 🍛 だしとうま味を活かした栄養バランスのよい食事。
- 🍛 自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理方法。
- 🍛 季節やおかずに合わせた器。盛り付け。
- 🍛 行事、地域、家族とのつながりがある食事。分け合い。共にする文化。



「だし」をとってみよう！

だしをとるのは難しそうに感じるかもしれませんが、やってみるととっても簡単です。

鍋に水と昆布を入れて30分 → 弱火にかける → 沸騰直前に昆布をとりだす → 火をとめてかつお節を入れる → かつおが沈んだらざるで濾す

🍛 お米とだしは、一緒に使うことで互いのよさを引き立て合う最高のコンビです。炊き込みご飯や雑炊、だし茶漬けなどおすすめです🌟

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。