

2025年11月



献立表



認定こども園小谷村保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
17日 (月)	鶏塩うどん じゃがいもの塩昆布マヨ和え 麦茶	牛乳 わかめおにぎり	干しうどん、じゃがいも、米、マヨネーズ	鶏もも肉、すりごま、かつお節、牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、にら、ねぎ、しいたけ、塩こんぶ	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 406 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 8.1 g カルシウム 55 mg 塩分 2.8 g
	★麺メニュー ごはんはいりません★						
4日 18日 (火)	手作りさつま揚げ ブロッコリーサラダ 根菜ごま汁	牛乳 栗入り黒糖蒸しパン	ごはん、小麦粉、板こんにやく、油、黒砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、白身魚すり身、かにかまぼこ、くりの甘露煮、白みそ、油揚げ、えび、卵、ごま	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、れんこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、ひじき	手作り和風ドレッシング、酒、食塩	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 282 mg 塩分 1.4 g
	★カミカミ献立★						
5日 (水)	おでん もやしと油揚げの中華和え きのこれんこんのとろみ汁	麦茶 蒸し芋	ごはん、さつまいも、板こんにやく、ごま油、砂糖	ちくわ、うずら卵、水煮缶、油揚げ、豚肉	だいこん、もやし、にんじん、れんこん、こまつな、しめじ、きゅうり、こんぶ、えのきたけ	しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー 442 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 6.5 g カルシウム 147 mg 塩分 2.3 g
	★焼き芋会★						
6日 20日 (木)	ビビンバ丼 キャベツの梅のり和え しめじのみそ汁	きな粉ヨーグルト おせんべい	ごはん、じゃがいも、板こんにやく、てんぷら粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、蒸し大豆、豚肉、白みそ	かき、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、ごぼう、コーン、ひじき	しょうゆ、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 209 mg 塩分 1.7 g
	★焼き芋会予備日★						
7日 21日 (金)	あじのカレームニエル ひじきとコーンのサラダ 青菜ともやしのみそ汁	牛乳 クラッカーサンド	ごはん、油、小麦粉、砂糖	牛乳、あじ、白みそ	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、コーン、きゅうり、りんごジャム、ひじき	しょうゆ、酒、酢、みりん、カレー粉、こしょう	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 244 mg 塩分 1.8 g
	★焼き芋会予備日★						
10日 (月)	れんこんハンバーグ かぶの甘酢和え 豆腐スープ(にら)	牛乳 お好み焼き	ごはん、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ、油、天ぷら油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉、かつお節	にんじん、かぶ、だいこん、キャベツ、りんご、たまねぎ、れんこん、きゅうり、にら、かぶ・葉、レモン果汁、ねぎ、あおのり	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、お好みソース、食塩、こしょう	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 258 mg 塩分 1.2 g
	★焼き芋会予備日★						
11日 25日 (火)	レバーの甘辛揚げ ほうれん草のナムル 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 11日)おさつクッキー 25日)さつまいものレモン煮	ごはん、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油、むらさきいも	牛乳、豚レバー、バター、白みそ、凍り豆腐、ごま	もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、しいたけ、カットわかめ、ブルーネ、レモン汁	酢、しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー 665 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.7 g カルシウム 245 mg 塩分 2.1 g
	★焼き芋会予備日★						
12日 26日 (水)	しいらのみそマヨ焼き きゅうりとわかめの酢の物 まいたけのすまし汁	牛乳 トマトチーズトースト	ごはん、食パン、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油	牛乳、しいら、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、鶏ささ身、赤みそ	トマト、きゅうり、こまつな、たまねぎ、まいたけ、にんじん、しめじ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 295 mg 塩分 2.8 g
	★焼き芋会予備日★						
13日 27日 (木)	鶏肉のケチャップ煮 寒天サラダ さつまいものみそ汁	牛乳 柿 / りんご ビスケット	ごはん、さつまいも、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、白みそ、生クリーム	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、カットわかめ、かんでん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、ワイン(赤)、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.4 g カルシウム 225 mg 塩分 2 g
	★焼き芋会予備日★						

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
14日 28日 (金)	秋野菜シチュー ポイルウインナー チーズ入りコールスロー	牛乳 ババロア おせんべい	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖 	牛乳、鶏むね肉、ウインナー、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、コーン缶、コーン、フルーツジャム、パセリ	ホワイトソース、ケチャップ、酢、食塩	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 41.6 g カルシウム 344 mg 塩 分 1.4 g
19日 (水)	秋の炊き込みごはん さけのきのこあんかけ ヤーコンのサラダ 里芋のみそ汁 ★食育の日 ご飯はいりません★	牛乳 薄焼きのごまみそがけ	米、小麦粉、さといも、さつまいも、ごまドレッシング、しらたき、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、調製豆乳、卵、鶏むね肉、白みそ、ごま	にんじん、しめじ、レタス、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ	みりん、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 262 mg 塩 分 1.8 g



11月15日 七五三のお祝い



七五三は、3歳の男女・5歳の男の子・7歳の女の子の健やかな成長を祈願する行事で、11月15日に晴着を着て神社に参拝します。

七五三を祝うようになったのは、【七つ前は神のうち】という考え方にあります。昔は7歳まで無事に成長することはとても大変なことだったので、節目節目に神様に感謝して、健やかな成長を祈ったのが始まりと言われています。7歳で締める帯には、魂をしっかりとどめるという意味もあるそうです。現在は、一般的に数え年で行いますが、子どもの成長を考慮したり、兄弟姉妹で一緒に行う場合もあります。



11月23日 新嘗祭



現在は勤労感謝の日とされているこの日は、もともとは五穀の収穫に感謝する『新嘗祭…にいなめさい』に由来します。新嘗とは、その年に初めて収穫された穀物を食べるという意味で、新米を神様にお供えして収穫を感謝し、人が初めて口にするという行事です。

現在は農作物に限らず、全ての生産を祝い、働く人すべてを尊び感謝する日になりました。この日は食べ物を作る人、運ぶ人、調理をする人など、様々な勤労に思いをはせて、今日もおいしいごはんを食べられることに改めて感謝をしながら頂きたいですね。



11月24日 和食の日



2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを知っていますか？世界に認められた和食を、私たちが次世代へと継承していくことの大切さを考える日として、11(いい)2(にほん)4(しょく)のごろ合わせから、11月24日は【和食の日】として制定されました。和食とは…主食・主菜・副菜を基本とした【一汁三菜】を主とする献立で、かつおぶし・こんぶだし・煮干しだし・椎茸だしなどの『だし』の旨味を活用して調理をします。栄養・旨味が多く、塩分や油分を抑えられるのが特徴です。小谷村保育園では19日の食育の日に煮干しだし・かつおだしを使ったメニューや、郷土料理、地場産の食材を取り入れて、子どもたちと一緒に和食を味わう予定です。