11月のこんだて

令和８年度　東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	2 16 30	肉だんごと根菜のトマトスープ さつまいもサラダ くだもの	おにぎり ごはん	鶏挽肉　玉ねぎ　パン粉　大根　ごぼう　れんこん　トマト缶　ケチャップ　コンソメ　さつまいも　チーズ　レーズン　マヨネーズ	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚
火	17	高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ くだもの	おにぎり ごはん	高野豆腐　たまご　鶏挽肉　玉ねぎ　人参　干ししいたけ　ごぼう　いんげん　マカロニ　じゃがいも　きゅうり　ハム　コーン缶　マヨネーズ	★チーズおかかごはん （チーズ　ごま　かつお節）	菓子 牛乳 小魚
水	4 18	すき焼き風煮 切り干し和風サラダ くだもの	おにぎり ごはん	牛肉　白菜　玉ねぎ　しらたき　麸　焼き豆腐　ねぎ　切干大根　昆布佃煮　ツナ　キャベツ　マヨネーズ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
木	5 19	揚げたこ焼き 昆布和え みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	ゆでたこ　キャベツ　干しエビ　紅しょうが　小麦粉　白玉粉　油　ソース　白菜　人参　きゅうり　塩昆布　豆腐　わかめ　油揚げ　玉ねぎ　ねぎ　みそ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
金	6	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参　マッシュルーム　グリンピース　ルウ　キャベツ　青菜　ひじき　すりごま	★フレンチトースト　牛乳 （食パン　たまご　牛乳　砂糖　ケーキシロップ）	
土	7 21	パン 牛乳				
金	20	**たんじょう会**　鶏ごぼうごはん　ケチャップウインナー　ポテトサラダ　すまし汁　くだもの				

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	9	かぼちゃのグラタン 蒸しブロッコリー たまごスープ くだもの	おにぎり ごはん	かぼちゃ　鶏肉　玉ねぎ　人参　牛乳　小麦粉　バター　パン粉　パセリ　ブロッコリー　ドレッシング　たまご　えのきだけ　玉ねぎ　人参　ニラ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
火	10 24	そうめん汁 牛肉のしぐれ煮 くだもの	おにぎり ごはん	そうめん　たまご　玉ねぎ　人参　ねぎ　かまぼこ　牛肉　れんこん　ごぼう　人参　まいたけ　しょう油	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
水	11 25	さつまいもコロッケ コーンサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さつまいも　ベーコン　チーズ　玉ねぎ　小麦粉　たまご　パン粉　キャベツ　コーン缶　ひじき　ドレッシング　麸　わかめ　えのきだけ　みそ	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚
木	12 26	魚の香りみそ焼き 酢の物 きのこの中華スープ くだもの	おにぎり ごはん	魚　みそ　ごま　ごま油　ねぎ　わかめ　キャベツ　きゅうり　かにかまぼこ　酢　しいたけ　しめじ　マロニー　鶏挽肉　たまご　ガラスープ	★切干しごはん （切干大根　人参　塩昆布　ごま油）	菓子 牛乳 するめ
金	13 27	シーフードカレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	むきエビ　ベビーホタテ　ツナ　ちくわ　じゃがいも　玉ねぎ　人参　ルウ　キャベツ　きゅうり　ドレッシング	★ごまクッキー　牛乳 （ホットケーキミックス　ごま　バター）	
土	28	パン 牛乳				
金		こめ　鶏肉　ごぼう　人参　いんげん　油揚げ　しょう油　ウインナー　ケチャップ　じゃがいも　きゅうり　人参　コーン缶　ハム　マヨネーズ　豆腐　えのきだけ　かまぼこ　花麸　みつ葉		ヨーグルト	

★は手作りおやつです

これからの季節は朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。
日中はたくさん遊び、旬の食材を使ったバランスのよい食事と十分な睡眠で寒さに負けない体づくりをしていきましょう！

～免疫力を高める食事～



たんぱく質（肉・魚・たまご・大豆製品など）
　免疫細胞を活性化させる働きがあります。

ビタミン類（野菜・果物・ナッツ類など）
　免疫の低下を予防する働きがあります。

発酵食品（みそ・納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルトなど）
　免疫細胞の60~70%は腸の中にあるといわれています。
　発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。

◎大根や人参などの根菜は体を温めます。
◎みかんや柿に含まれるビタミンCは免疫力を高めます。
◎小松菜・ニラ・ほうれん草・レバーに含まれるビタミンAは
　鼻やのどの粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぎます。

【11月24日は和食の日】

11月24日は「和食の日」です。日付をよく見ると、「いい（11）にほんしょく（24）」と読めますね。この日は、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護や継承の大切さを考える日です。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、単に料理そのものではなく、「自然を尊重する」という日本人の精神に基づいた食習慣を指しています。ふだん食べている和食にも、日本が世界に誇る「だし」の文化が詰まっています。和食のよさを再確認するために、かつおと昆布でだしをとり、天然だしのお吸い物やみそ汁を作ってみるのはいかがでしょうか。





かつおと昆布のだしの取り方
〈材料〉
　かつお節・昆布・水
〈作り方〉
　鍋に水と昆布を入れ、少しおいてから加熱し、昆布を取り出す。
　次にかつお節を入れて加熱し、キッチンペーパーなどでこす。
〈ここに注目！〉
・昆布だけのだしと、かつお節を合わせた時のだしの味わいの違いを感じてみましょう。
・お湯で作ったみそ汁とだしで作ったみそ汁を飲み比べてみましょう。

旬の食材　「米」

新米のおいしい季節です。日本の主食である米は腹もちがよく、どんなおかずにもよく合います。米のおもな栄養素は炭水化物です。炭水化物に含まれる糖質は、元気に活動するためのエネルギー源となるので、とても重要です。



食育クイズ
Q　ご飯を口の中で、30回噛むと、どんな味になるでしょう？

①　辛い　　②　酸っぱい　　③　甘い

A　③　甘い
　ご飯を口の中でよく噛むと、でんぷんが分解されて糖に変わり甘みを感じます。甘さを感じるまで、よく噛んでみてくださいね。ご飯以外にも、うどんやパンでも甘くなるか試してみましょう。

参考資料　こどもの栄養　他