



11月 食育・食事だより



昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。特にやや肌寒くなってくる11月はさまざまな野菜や果物が「食べごろ」となります。旨味や栄養が増した秋野菜や果物を食べて寒さに負けないからだ作りをしていきましょう。

令和7年11月1日
矢田野こども園



★水筒（マグ）のお茶について★

・こども園で水筒（マグ）のお茶を飲んでしまいなくなった場合は、園で沸かしたお茶を補充しています。おうちに持って帰って来た時にあまりお茶が減っていない、と感じた事もあったかと思います。日中は、担任がこまめに声掛けをして水分補給しています。



・ひよこ・うさぎ・あかぐみでは、午前のおやつ・昼食・午後のおやつの際はコップで園のお茶を飲んでいきます。水筒（マグ）のお茶は日中に水分補給として飲んでいきます。



11月の
メニュー
より

根菜類がおいしい季節になってきました。
苦手な子もありますが、みんな大好きなマヨネーズの
味付けなのでおうちでも作ってみてください。



あったか〜いごはんです

矢田野こども園レシピ

れんこんのゴマネーズあえ

【材料】大人2人子ども2人

れんこん ……100g
にんじん ……1/3 本
きゅうり ……1本
ハム(ロース)……3枚

白すりごま ……大さじ 1
マヨネーズ……大さじ 1½
味噌 ……小さじ 1/2
酢 ……小さじ 1/2
三温糖 ……小さじ 1

ハムの代わりにかまぼこ
やツナでもおいしいです。
野菜もいろいろ試してみ
てください！

【作り方】

- ① れんこんとにんじんはいちょう切りにしてかために茹でて冷ます。
- ② きゅうりは輪切りにして塩(分量外)をひとつまみ入れてもんでおく。
- ③ ハムは半分に切り細切りにする。
- ④ 大きめのボウルに調味料をすべて入れて混ぜておく。
- ⑤ ④に水気をしぼったきゅうりと他の材料を入れて混ぜたら完成！



もも・き・あおぐみのごはんを園
で提供して2か月がたちました。
保温性のある「おひつ」なので温
かいごはんが提供できます。



11月 献立表 幼児食

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー467kcal たんぱく質11.9～23.9g 脂質10.6～15.9g 食塩相当量1.5g未満
 ◎以上児◎ エネルギー403kcal たんぱく質11.6～26.1g 脂質12.6～19.0g 食塩相当量1.6g未満

2025 年 11 月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土	焼きそば 焼きそば チーズ 味付小魚	○お茶 せんべい	豚かた肉、プロセスチーズ、味付小魚	キャベツ、にんじん、青ピーマン、りよくとうもろやし	中華めん、調合油	焼きそばソース、食塩、白こしょう、麦茶、甘辛せんべい
4 火	わかめごはん 鶏の立田揚げ トマトのバジルサラダ 味噌汁	○お茶 オレンジ ◎お茶 チーズ入りチヂミ	鶏むね肉、ベーコン、プロセスチーズ、粉チーズ、卵、豚ひき肉、ピザ用チーズ	しょうがおろし汁、トマト、レタス、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、パレンシアオレンジ、にら	精白米、かたくり粉、米粉、大豆油、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、薄力粉、ごま油、すりごま	炊き込みわかめ、こいくちしょうゆ、バジル、穀物酢、かつおだし、米みそ、麦茶
5 水	食パン ボークビーンズ ひじきサラダ(みかん) アニマルチーズ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 肉まん	大豆、豚かた肉、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールトマト缶、干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶	食パン、じゃがいも、調合油、三温糖、ごま油	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、肉まん
6 木	ごはん マーボー豆腐 むしえびシューマイ(うさぎ、ひよこ肉団子) 小松菜のナムル	○お茶 ポーロ ◎牛乳 ビスケット	木綿豆腐、豚ひき肉、えびシューマイ、ロースハム、牛乳	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、こまつな、りよくとうもろやし	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、ポーロ	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、穀物酢、麦茶、ハードビスケット
7 金	ごはん 鮭のムニエル 和風サラダ 味噌汁	○お茶 ウエハース ◎ジョア(うさぎ、ひよこ牛乳) せんべい	さけ、焼き竹輪、油揚げ	きゅうり、レタス、にんじん、カットわかめ、りよくとうもろやし	精白米、薄力粉、有塩バター、すりごま、三温糖、ジョア	食塩、白こしょう、マヨネーズ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、麦茶、ウエハース、甘辛せんべい
8 土	うどん 卵うどん チーズ 味付小魚	○お茶 せんべい	卵、鶏もも肉、プロセスチーズ、味付小魚	たまねぎ	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい
10 月	ごはん 手作りさつま揚げ 切り干し大根のごま酢あえ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 じゃがバター	すけとうだら、木綿豆腐、卵、ロースハム、油揚げ、牛乳	長ねぎ、新しょうが、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ	精白米、かたくり粉、三温糖、大豆油、すりごま、ごま油、じゃがいも、有塩バター	こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット
11 火	ゆかりごはん 白味噌ポトフ スバゲティサラダ(ツナ) りんご	○お茶 チーズ ◎ミルクココア(うさぎ、ひよこ牛乳) クラッカー	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ツナ缶、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、りんご	精白米、じゃがいも、スバゲッティ、三温糖	ゆかり粉、煮干しだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、米みそ、マヨネーズ、麦茶、ビュアココア、クラッカー
12 水	ごはん ぎょうざ入スープ れんこんきんぴら トマト	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	豚かた肉、焼き竹輪、牛乳	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、れんこん、青ピーマン、トマト	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、いりごま、三温糖	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん風調味料、本みりん、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット
13 木	食パン かぼちゃのポタージュ ポイルウインナー きゅうりとわかめの梅ドレッシングあえ	○お茶 りんご ◎牛乳 せんべい	牛乳、生クリーム、ウインナーソーセージ	かぼちゃ、たまねぎ、カットわかめ、きゅうり、りよくとうもろやし、にんじん、梅びしお、りんご	食パン、コーンフレーク、薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油	コンソメ、食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
14 金	しめじごはん ミートローフ コールスローサラダ すまし汁	○ぶどうジュース(うさぎ、ひよこお茶せんべい) ◎豆乳プリン 味付小魚(うさぎ、ひよこ牛乳ビスケット)	鶏むね肉、油揚げ、牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、卵、ロースハム、絹ごし豆腐、ふかし、味付小魚	ぶなしめじ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン缶、糸みつば、えのきたけ、ぶどうジュース	三温糖、パン粉、調合油、豆乳プリン	こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、ウスターソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし
15 土	うどん カレーうどん チーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	豚かた肉、油揚げ、プロセスチーズ、味付小魚	たまねぎ	うどん、調合油、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、カレールウ、麦茶、ハードビスケット
17 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎牛乳 フレンチトースト	豚かた肉、卵、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳	新しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、マカロニ、食パン、有塩バター	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい

18 火	ごまにぎり 江戸っ子煮 パンサンズー アニマルチーズ	○お茶 ビスケット ◎ヨーグルト ウエハース	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロースハム、卵、プロセスチーズ、ヨーグルト	にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、きゅうり	精白米、いりごま、車ふ、しらたき、三温糖、はるさめ、調合油、ごま油	食塩、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、ウエハース
19 水	ごはん 野菜のオムレツ ちりじゃこサラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳、ちりめんじゃこ、油揚げ	たまねぎ、トマト、パセリ、レタス、きゅうり、にんじん、りんご	精白米、じゃがいも、有塩バター、調合油、三温糖、さつまいも	食塩、白こしょう、コンソメ、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット
20 木	ごはん 白身魚フライ ひじきナムル かきたまスープ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 マカロニきなこ	たら、卵、牛乳、きな粉	りよくとうもやし、きゅうり、にんじん、干しひじき、チンゲンサイ、たまねぎ	精白米、大豆油、薄力粉、パン粉、三温糖、いりごま、ごま油、かたくり粉、ポーロ、マカロニ	ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、麦茶、食塩
21 金	ごはん すきやき煮 れんこんのゴマネーズあえ バナナ	○お茶 スティック野菜 ◎のむヨーグルト(うさぎ、ひよこ牛乳) クラッカー	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼこ、ロースハム、飲むヨーグルト	長ねぎ、たけのこ、にんじん、れんこん、きゅうり、バナナ、だいこん	精白米、しらたき、車ふ、三温糖、調合油、すりごま	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、穀物酢、クラッカー
22 土	パン パン給食	○お茶 せんべい	牛乳		ロールパン	麦茶、甘辛せんべい
25 火	きなごごはん 魚の煮つけ ごま酢あえ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 チーズ蒸しパン	きな粉、赤魚、厚揚げ、牛乳、プロセスチーズ、卵	りよくとうもやし、きゅうり、にんじん、だいこん、えのきたけ	精白米、三温糖、はるさめ、すりごま、ごま油、ホットケーキミックス、調合油	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、穀物酢、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット
26 水	カレーライス カレーシチュー(ポーク) 大根サラダ トマト	○お茶 パナナ ◎くだものゼリー 味付小魚(うさぎ、ひよこ牛乳せんべい)	豚かた肉、プレーンヨーグルト、ツナ缶、味付小魚	にんじん、たまねぎ、りんご、新しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、だいこん、きゅうり、トマト、バナナ	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油、くだものゼリー	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、マヨネーズ、麦茶
27 木	ごはん おでん 鶏味噌 ブロッコリーのごま酢あえ オレンジ	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 さつまいもスティック	焼き竹輪、厚揚げ、鶏ひき肉、ヨーグルト、牛乳	だいこん、にんじん、りしりこんぶ、ブロッコリー、コーン缶、バレンシアオレンジ	精白米、さといも、車ふ、三温糖、すりごま、ごま油、さつまいも、大豆油、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、かつおだし、米みそ、合成清酒、穀物酢、麦茶
28 金	ごはん タンドリーチキン マセドアンサラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎ミルクココア(うさぎ、ひよこ牛乳) クラッカー	鶏むね肉、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ、ロースハム、厚揚げ、牛乳	にんじん、きゅうり、はくさい、えのきたけ	精白米、薄力粉、かたくり粉、じゃがいも、三温糖	カレー粉、食塩、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、穀物酢、マヨネーズ、白こしょう、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい、ビュアココア、クラッカー
29 土	チャーハン チャーハン わかめスープ チーズ	○お茶 ポーロ	焼き豚、卵、絹ごし豆腐、プロセスチーズ	たまねぎ、長ねぎ、カットわかめ、にんじん	精白米、ごま油、ポーロ	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、コンソメ、麦茶