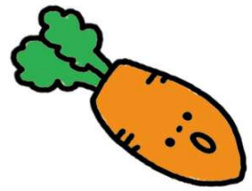
以上児 きゅうしょくだより

令和８年度 11 月
認定こども園あけぼの幼稚園 NO.6

日が沈むのが日に日に早くなり、朝晩は肌寒い日が増え、秋がかけ足で過ぎそうです。これからの時期は、温かいものや冬野菜の美味しい季節、給食でもたくさん取り入れたいと思います。また、風邪や感染症も増える時期なので、こまめな手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。



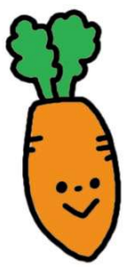
うれしい効能 たっぷりの冬野菜





冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える











11 月 24 日は 和食の日

2013 年 12 月、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、料理だけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。「和食」の中心になるものは、「ご飯」＋「だし」ともいわれています。お米を炊いた「ご飯」を美味しく食べるために
味噌汁やすまし汁などの「汁物」、焼き物・煮物・和え物などの「菜（おかず）」が和食の基本形です。

和食の 4 つの特徴

多彩で新鮮な食材と素材 そのものも味を生かす調理

日本は海に囲まれ、山・川・森林など豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの新鮮な食材とその味わいを活かす調理の知恵（技術・道具）があります。



栄養バランスの取れた 健康的な食事

ご飯を中心に、汁物・おかずを組み合わせた和食は、栄養バランスが良く発酵食品（醤油・味噌等）を上手に使いながら健康に役立っています。



自然の美しさを表現

桜や紅葉・笹など、四季の花や葉で料理を飾り付けたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季の移ろいや自然の美しさを食卓に表現します。

年中行事との関わり

お正月のおせち料理、月見団子など、年中行事や儀式と深い関わりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

鮭ご飯

秋に美味しい鮭と小松菜を使った人気ご飯です！
刻んだ小松菜のシャキシャキ食感がアクセントに！
鮭×小松菜の組み合わせでカルシウムの吸収率も up↗



【材料（2 合分）】

- ・お米　2 合
- ・鮭　2 切
- ・人参　100g
- ・小松菜　100g

【作り方】

① お米は洗い、30 分以上浸水させ、水気を切っておく。
② 人参は洗い、みじん切りにする。（フープロでも可）
③ 炊飯器にお米と人参を入れ、水を 2 合の目盛りに合わせ炊飯する。
④ 小松菜は洗い、茹でて水気を切り、細かく刻む。
⑤ 鮭を焼き、骨と皮を除き、ほぐしておく。
⑥ 炊きあがったご飯に、鮭と小松菜を加え混ぜ合わせて完成★



こんだてひょう　以上児



2日（月）	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・いわしの甘辛煮 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麹、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、ちくわ、小松菜 ⇒いわし ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	エネルギー 288kcal たんぱく質 10.1g
5日（木）	・塩っぺの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麹、人参、しめじ、まいたけ、油揚げ、塩昆布 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、わかめ、油揚げ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ	エネルギー 250kcal たんぱく質 10.5g
6日（金）	・お好み焼き風ご飯 ・野菜スープ ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麹、キャベツ、人参、油揚げ、青のり、かつお節 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、白菜、ブロッコリー ⇒黄桃、パイン、みかん	エネルギー 354kcal たんぱく質 6.9g
9日（月）	・ゆかりご飯 ・すまし汁 ・切り干し大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麹、人参、ゆかり ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ゆで干し大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、昆布、干し椎茸	エネルギー 213kcal たんぱく質 5.8g
10日（火）	・わかめご飯 ・豆乳味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麹、わかめ ⇒人参、白菜、玉ねぎ、さつまいも、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒がんも	エネルギー 343kcal たんぱく質 12.4g
12日（木）	・鮭ご飯 ・すまし汁 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麹、人参、鮭、小松菜 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、大根、えのき、ちくわ、みつば ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	エネルギー 305kcal たんぱく質 7.2g
13日（金）	・おこめん塩焼きそば ・中華スープ ・パイン	⇒おこめん、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、もやし、塩昆布、ごま油 ⇒人参、しめじ、玉ねぎ、えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒パイン	エネルギー 283kcal たんぱく質 5.9g
16日（月）	・さつまいもと塩昆布のご飯 ・けんちん汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麹、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒金時豆	エネルギー 244kcal たんぱく質 5.6g
17日（火）	・発芽玄米ご飯 ・えのきスープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麹 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒春雨、人参、筍、干し椎茸、白ねぎ、生姜、ニンニク、高野豆腐、ピーマン、ごま油	エネルギー 309kcal たんぱく質 5.5g
19日（木）	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・じゃがいものバランスサラダ ・さつまいもと栗のタルト	⇒発芽玄米、塩麹 ⇒人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン ⇒さば ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、コーン、ごぼう、ひじき、枝豆 ⇒さつまいもと栗のタルト お誕生日会	エネルギー 474kcal たんぱく質 13.7g
20日（金）	・秋野菜カレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麹、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、えのき、人参、玉ねぎ、油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、パイン、みかん、ゼリー	エネルギー 353kcal たんぱく質 5.8g
24日（火）	・きつねうどん ・オクラのおかか和え ・黄桃	⇒ライスパスタ、いなりあげ、かまぼこ、わかめ、ねぎ ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒黄桃	エネルギー 316kcal たんぱく質 7.2g
26日（木）	・和風ピラフ ・すまし汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麹、大根の漬物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ	エネルギー 229kcal たんぱく質 7.9g
27日（金）	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・さわらの西京焼き ・キャベツとコーンのサラダ	⇒発芽玄米、塩麹 ⇒木綿豆腐、白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、小松菜 ⇒さわら ⇒キャベツ、コーン、人参、きゅうり、油揚げ、ちくわ	エネルギー 329kcal たんぱく質 15.3g
30日（月）	・発芽玄米ご飯 ・野菜スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麹 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、ブロッコリー ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	エネルギー 324kcal たんぱく質 6.6g

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



給食試食会がありました



10月14日に給食試食会があり、約60名の保護者の方に参加して頂きました。
日頃、お子様が食べている給食を実際に試食して頂き、たくさんの嬉しい感想を頂きました。
引き続きお子様に安全で美味しい給食を提供していきますのでよろしくお願いいたします。

◆あけぼの幼稚園のだしは、全て昆布といりこから取っています。
◆スプーン印がある日は、お家からスプーンを持って来てください。
◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
◆アレルギーのあるお子様には、代替・除去食を提供します。

おいしい、ゆめ、きらら。
認定こども園
あけぼの幼稚園