2026年 11月　給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

	曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	手作りおやつの 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
2	月	ばなな	ぎせいどうふ かぶのこんぶあえ もやしとわかめのみそしる	だいがくいも	さつまいも、 さとう、ごま	とうふ、とりみんち、たまご みそ	こめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、えだまめ かぶ、きゃべつ、きゅうり、しおこんぶ もやし、にんじん、ねぎ、わかめ
3	火		ぶんかのひ					
4	水	ふわふわ ちっぷ	◇たらのかおりあげ もやしとこまつなのなっとうあえ いなかじる	ばななけーき	こむぎこ、 ばなな、ばたー、 さとう、たまご、	たら なっとう とうふ、とりにく、みそ	こめ　こむぎこ、ごま	あおじそ もやし、こまつな、にんじん ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
5	木	じゃこ	ろーるぱん ぶたにくのとまとそーすがけ かりふらわーとういんなーのさらだ こーんすーぷ	りんご ・ さくっとあられ		ぶたにく ういんなー ぎゅうにゅう	ろーるぱん かたくりこ まよねーず、かれーこ こーんすーぷのもと	たまねぎ、とまと かりふらわー、にんじん、きゅうり ぱせり
6	金	よーぐると	おでんふうにこみ あおなとささみのあえもの たまねぎのみそしる	あすぱらがす びすけっと		ぎゅうすじにく、あつあげ、 ちくわ、うおがしあげ とりささみにく あぶらあげ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、こんにゃく、こんぶ ほうれんそう、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
7	土		おーたむふぇすた					
9	月	ちーず	◇すぶた ひじきのなむる ちゅうかごもくすーぷ	かき ・ わしゃあげ		ぶたにく ろーすはむ えび	こめ ごまあぶら はるさめ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ぴーまん、ほししいたけ ひじき、きゅうり、にんじん、もやし にんじん、たけのこ、えのき、きくらげ、ちんげんさい
10	火	むらさきいも せんべい	おうみちゃんぽん ささみのかれーふうみあげ れたす	おれんじ ・ ひとくちおかき		ぶたにく とりささみにく	ちゅうかめん、ごまあぶら かたくりこ、かれーこ	きゃべつ、にんじん、もやし、きくらげ れたす
11	水	みかん	せこ･で･ちゃんよ【エクアドル】 ぶろっこりーのしおいため ぐだくさんすーぷ	りんごけーき	こむぎこ、さとう、 あぶら、たまご、 りんご	ぶたにく	こめ、おりーぶおいる	にんにく、たまねぎ、ぱぷりか、とまと、もやし ぶろっこりー、しめじ、にんじん、こーん きゃべつ、たまねぎ、にんじん、えのき
12	木	ほしの せんべい	あげじゃがのうまに やさいとひじきのしらあえ かぶらのみそしる	こーんまよ とーすと	しょくぱん、 こーん、まよねーず	ぎゅうにく とうふ あつあげ、みそ	こめ　じゃがいも ごま	にんじん、ねぎ ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき かぶ、かぶのは、にんじん
13	金	ねじねじ あげ	さけのきのこほわいとそーすがけ りんごさらだ こまつなのすーぷ	たまごふしよう ぷりん		さけ、ぎゅうにゅう	こめ　こむぎこ、ばたー おりーぶおいる	しめじ、まっしゅるーむ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう きゃべつ、きゅうり、にんじん、りんご こまつな、たまねぎ、にんじん
14	土		おべんとうもち					
16	月	かりんとう	きのこかれー さかなっこさらだ おれんじ	おしゃぶりこんぶ ・ ほしのせんべい		とりにく ちりめんじゃこ	こめ、じゃがいも、かれーるう わごまどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、しめじ、まいたけ、しいたけ きゃべつ、にんじん、きゅうり おれんじ
17	火	りんご	ぶたばらとこんさいのにもの もやしとみずなのつなあえ さといものみそしる	きゃろっとけーき 【イギリス】	れーずん、にんじん、 ばなな、たまご、 あぶら、なまくりーむ、 くりーむちーず	ぶたにく つな あぶらあげ、みそ	こめ さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく もやし、みずな、にんじん たまねぎ、ねぎ
18	水	あかちゃん せんべい	◇わふうはんばーぐ ごしょくあえ じゃがいものみそしる	さばそうめん	さば、そうめん	あいびきにく、とうふ みそ	こめ　かたくりこ じゃがいも	たまねぎ、にんじん もやし、こーん、こまつな、しめじ、にんじん にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ
19	木	さくっと あられ	しょくぱん にくだんご あかうおのあくあぱっつぁ おからさらだ	やきいも		にくだんご あかうお おから、つな	しょくぱん おりーぶおいる まよねーず	にんにく、とまと、ぶろっこりー にんじん、きゅうり
20	金	よーぐると	なめし とりにくのみそやき ごもくまめのにもの のっぺいじる	みかん ・ おかき		ちりめんじゃこ とりにく、みそ だいず とりにく	こめ さといも、かたくりこ	こまつな しょうが にんじん、こんにゃく、こんぶ、ほししいたけ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
21	土		おべんとうもち					
23	月		きんろうかんしゃのひ					
24	火	ふかしいも	◇さばのしおやき せんぎりだいこんのにもの あかこんにゃくのきんぴら こまつなとしめじのみそしる	かき ・ ねじねじあげ		さば あぶらあげ かつおぶし みそ	こめ	きりぼしだいこん、にんじん こんにゃく こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん
25	水	ちーず	きのこのわふうぱすた ませどあんさらだ ぱんぷきんすーぷ　おれんじ	さくらえびと えだまめの おにぎり	こめ、 さくらえび、えだまめ	とりにく ぎゅうにゅう	すぱげってぃ さつまいも、まよねーず じゃがいも、ばたー	たまねぎ、えりんぎ、しめじ、にんにく、あおじそ にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ぱせり　おれんじ
26	木	てつしお せんべい	とりむねにくのからあげ ちぐさあえ ぐだくさんみそしる	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいっぷくりーむ （たんじょうび：おれんじ）	とりむねにく あぶらあげ ぶたにく、みそ	こめ　かたくりこ じゃがいも	にんにく、しょうが きゃべつ、にんじん だいこん、にんじん、たまねぎ
27	金	かぼちゃ ぼーろ	ちゅうかどん むしぎょうざ ちょれぎさらだ はるさめすーぷ	よーぐると		えび、ぶたにく ぎょうざ ろーすはむ	こめ、ごまあぶら、かたくりこ ごまあぶら、ごま はるさめ	はくさい、ちんげんさい、ねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが れたす、きゅうり、わかめ、のり、にんにく きゅうり
28	土		おべんとうもち					
30	月	はいはいん	ししゃものてんぷら　ぶろっこりー ごもくきんぴら さつまじる	りんご ・ きらずあげ		ししゃも ぶたにく、とうふ、みそ	こめ　てんぷらこ さつまいも	あおのり　ぶろっこりー れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ほししいたけ だいこん、にんじん、ねぎ

誕生会

＊＿＿＿＿は、自然食品のお菓子です。
＊♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
＊　　はこども園で作る手作りおやつです。
＊献立名の後ろに【】がついているメニューは子どもたちに紹介する世界の料理です。
＊牛乳（約100㎖）を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいます。
＊生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
＊◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
＊毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
＊天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。

11月 食育だより

木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。美味しい秋の味覚を感じながら、元気な体をつくっていきましょう。

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、旬の食材を使った和食には、美味しさだけでなく、季節を感じる楽しみもあります。毎日の食事を通して、日本の食文化に親しんでいきましょう。

いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」

〈味覚とうま味の不思議〉

食べ物の味は、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の「基本五味」に分けられます。

基本五味に含まれる条件は、舌にその受容体があること。そのため、痛みとしての反応である「辛味」は含まれません。

その中の「うま味」は、昆布やかつお節、きのこなど多くの食材に含まれ、料理のおいしさを引き立てる大切な味です。



✿うま味の相乗効果✿

実は、うま味には組み合わせることで、より強く感じられる「相乗効果」があります。例えば、グルタミン酸(野菜や海藻に多い）とイノシン酸（肉や魚に多い）またはグアニル酸（干し椎茸など）を組み合わせると、うま味がぐっと強くなります。また、その比率は１：１で最も強い効果を表し、うま味の強さは約７～8倍になると言われています。

日本食のおいしさの秘訣は"うま味"

もともとは甘味、塩味、酸味、苦味の4つが味の基本であると考えられてきました。しかし、1908年池田菊苗博士が昆布だしの味はグルタミン酸であることを発見し、「うま味」と名づけました。この研究成果は世界的にも注目され、「UMAMI」は世界の共通語となっています。



◂池田菊苗博士

昆布だしの研究により世界で初めて「うま味」を発見した科学者

✿代表的な出汁



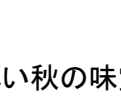
煮干し

うま味成分はイノシン酸ナトリウムです。カタクチイワシから取ることが多く、煮干し本来の風味が味噌とバランスよく調和するため、味噌汁がオススメです。



昆布

グルタミン酸ナトリウムを含み、消化を促進する働きがあります。おでんや鍋物などじっくり煮込む料理と相性抜群です。



かつお節

イノシン酸ナトリウムを含み体力を高め、血行を促進します。出汁巻き卵や、野菜のおひたしなどあっさりとした食材と組み合わせることでかつおの風味が引き立ちます。



ほししいたけ

グアニル酸ナトリウムを含んでおり、血中コレステロールを下げる効果があります。椎茸ならではの香りを生かした料理に適しています。

合わせ出汁の取り方

【材料】
- だし昆布　10g
- かつお節　20g
- 水　1Ｌ

余った出汁は製氷皿に入れて凍らせておくと便利です！

1

硬く絞った濡れ布巾で表面汚れを拭き、鍋に水１Ｌと昆布を入れて30分置く

2

鍋を弱火で火にかけ、沸騰直前で昆布をあげる

3

沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。かつお節がなべ底に沈むまで1～2分置く

4

布巾を敷いたザルで静かに濾す

～11月の世界の料理～


エクアドル


イギリス

セコ・デ・チャンヨ



キャロットケーキ



POINT 時間のある場合は昆布を1時間程浸けておくとより旨味の強いだしになります

POINT かつお節を濾すときは、絞るとえぐみが混ざるため、1分ほど置いて自然に濾すと雑味のない上品な仕上がりになります

POINT 出汁を取った後の昆布とかつお節は、もう一度鍋に入れ、500mlの水で中火で沸かし、沸騰前に引き上げて濾せば、煮物など味の濃い料理に適した二番だしを取ることができます