2026 11月 November

食育だより

10日の「さつま芋の味噌汁」には
みんなが掘って来てくれた
さつま芋を使用しています。
お楽しみに♪

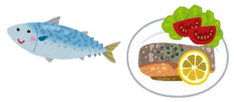
肌寒い日が増え、日が落ちるのも早くなりました。秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや、冬野菜のおいしい季節です。給食でも体の温まるメニューを取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べて睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。

和食のすすめ

「まごわやさしい」は、毎日の食事に取り入れたい食材の合言葉です。
できるものから少しずつ取り入れて、食事のバランスを整えましょう。

まめ（豆類）　**ご**ま（種実　**わ**かめ（海藻類）

やさい　**さ**かな　**し**いたけ（きのこ類）　**い**も（イモ



ご家庭の食事や給食の中に“まごわやさしい”がいくつ入っているか探してみましょう！

大人も和食で健康的に

私たちが普段食べている和食には、発酵食品がたくさん使われています。
みそ、しょうゆ、納豆、漬物、酢などは、微生物の働きを利用して作られています。
発酵によって、食材にうま味や香りが生まれたり、保存性が高まったりするなど、
昔から日本の食文化を支えてきました。

これらの発酵食品には、
腸内環境を整える働きがあると言われています。

【発酵食品のメリッ

免疫機能向上

消化吸収の改善
栄養吸収の促進

ストレス軽減効果

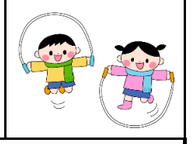
生活習慣病予防

味噌汁や納豆など、身近な和食や発酵食品を毎日の食卓に少しずつ取り入れ、
楽しみながら続けていきましょう。

認定こども園　下松慈光幼稚園（1号認定）献立表

◆印は、ものがたりメニューの日です！
絵本に登場する食べ物や世界観をモチーフにした献立を提供します。

2026年11月

	月	火	水	木	金
日にち	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	ごはん 豚肉の生姜炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁	文化の日 	麦ごはん 肉じゃが もやしの和え物 味噌汁	麦ごはん 鶏と秋野菜の甘酢あん 小松菜のしらす和え 味噌汁	職員研修会
日にち	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ごはん ふりかけ（高鉄お米と野菜） 高野豆腐のそぼろ煮 ポテトサラダ にゅうめん	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ **さつま芋の味噌汁♥** 	麦ごはん かねさ味噌うどん 大学芋 みかん缶	麦ごはんのチキンカレー ブロッコリーサラダ パインヨーグルト	バザー 前日準備
日にち	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	振替休日 	 ★れんこんの日★ れんこんﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨ★ コールスローサラダ 豆腐と野菜のスープ	ごはん 鶏肉のきのこあんかけ ツナサラダ 味噌汁	麦ごはん ふりかけ（高鉄大豆） 柳川風煮 ふろふき大根 すまし汁	 ★誕生日会★ おやさいパン サーモンのクリームシチュー 花野菜サラダ フルーツポンチ、牛乳
日にち	23日	24日	25日	26日	27日
昼食		 ★和食の日・まごわやさしい★ もみじごはん 白身魚の蒲焼き 切干大根のあちゃら漬け けんちん汁 	おおきなかぶ◆ 麦ごはん かぶのハンバーグ◆ ひじきの五目煮 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	1日入園のため 給食はありません 
日にち	30日	**旬の食材「さつまいも」を 使ったレシピ**			
昼食	ごはん 豚肉の赤味噌炒め 高野豆腐のオランダ煮 すまし汁	**『 鬼まんじゅう 』** 【材料】幼児 1人分 ・さつまいも 20ｇ ・小麦粉 12ｇ ・きび砂糖 5ｇ ・ベーキングパウダー 0.4ｇ ・水 6ｇ 	**【作り方】** **① さつまいもを1ｃｍ角に切り、水にさらす。** **② 小麦粉にきび砂糖とベーキングパウダーを合わせて、水を加えて生地を作り、さつまいもを絡める。** **③ 蒸し器にクッキングシートを並べ②をスプーンですくい取り、食べやすい大きさにする。** 		

株式会社 魚国総本社