11月 食事だより

2026年　なかよしすみれ保育園

運動会も無事終わり11月は幼児クラスの遠足があります。今月も秋の旬の食材をたくさん使い、季節を感じるとともに栄養たっぷりの献立になっています。身体を動かすとお腹が空いて自然と食欲も増すようです。給食の「いただきます！」の声も大きく園内に響いています。

七五三のお祝い

七五三は子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。昔は今のように色々な種類のお薬や病院がなくて、病気などにもかかりやすい時代でした。７歳までは特に病気にかかりやすいとされていたので子どもたちが元気に育つように神様にお願いする儀式を行っていたのが、今の七五三へと受け継がれています。また、七五三に食べる千歳飴には「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起の良い紅白です。当日はお赤飯を炊いたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

＊郷土料理＊ごんじゅう(４人分)　レシピ



・米	１合
・油揚げ	１/２枚
・豚肉	50g
・かつお節	3g
・しょうゆ	大さじ１/２
・みりん	大さじ１/２
・砂糖	小さじ１/２

１１日・２５日「ごんじゅう」(千葉県)

ごんじゅうは豚肉と油揚げを甘辛く煮てごはんに混ぜたおにぎりです。祭りや旅の安全祈願のために食べられ始めたとされます。十分に火を通した具を混ぜ

１１月の郷土料理

	2(月)	3(火)文化の日	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前	お茶・せんべい等		お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	きのことトマトのパスタ 洋風おかか和えサラダ		ごはん 秋野菜のオーブン焼き 豚のトマト煮 コンソメスープ	ごはん タンドリーチキン バンサンスーサラダ コーンスープ	中華どんぶり 具沢山みそ汁	肉ごぼう丼 はくさいのすまし汁
午後	牛乳・ポパイケーキ		お茶・ちまき風おにぎり	牛乳・塩キャラメルポテト	牛乳・ツナマヨパン	お茶・お菓子
	9(月)	10(火)	11(水)郷土料理	12(木)もったいないばあさん	13(金)和菓子の日	14(土)
午前	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	味噌煮込みうどん 豆腐サラダ	ごはん さばの塩焼き かぼちゃのそぼろあん きゅうりの昆布和え えのきのすまし汁	パン 鮭のクリームシチュー ささがきごぼうサラダ	ごはん チキン南蛮風 カレー肉じゃが しめじのみそ汁	ごはん とんてき風ソテー きゅうりの酢和え わかめスープ	チャーハン カラフルスープ
午後	牛乳・ライスピザ	牛乳・カップゼリー・お菓子	お茶、ごんじゅう(千葉県)	牛乳・レーズン蒸しパン	お茶・栗どら焼き	お茶・お菓子
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)誕生日会	20(金)	21(土)
午前	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	ごはん 秋野菜のオーブン焼き 豚のトマト煮 コンソメスープ	ごはん 魚の香味パン粉焼き 筑前煮 ブロッコリー 豆腐のすまし汁	きのことトマトのパスタ 洋風おかか和えサラダ	もみじごはん タンドリーチキン バンサンスーサラダ くだもの コーンスープ	中華どんぶり 具沢山みそ汁	肉ごぼう丼 はくさいのすまし汁
午後	牛乳・ポパイケーキ	牛乳・くだもの・お菓子	お茶・ちまき風おにぎり	牛乳・塩キャラメルポテト	牛乳・ツナマヨパン	お茶・お菓子
	23(月)勤労感謝の日	24(火)	25(水)	26(木)もったいないばあさん	27(金)3歳ふりかけクッキング	28(土)
午前		お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食		ごはん さばの塩焼き かぼちゃのそぼろあん きゅうりの昆布和え えのきのすまし汁	パン・ジャム 鮭のクリームシチュー ささがきごぼうサラダ	ごはん チキン南蛮風 カレー肉じゃが しめじのみそ汁	ごはん とんてき風ソテー きゅうりの酢和え わかめスープ	チャーハン カラフルスープ
午後		牛乳・カップゼリー・お菓子	お茶・ごんじゅう(千葉県)	牛乳・レーズン蒸しパン	牛乳・シュガークッキー	お茶・お菓子
	30(月)					
午前	お茶・せんべい等					
昼食	味噌煮込みうどん 豆腐サラダ					
午後	牛乳・ライスピザ					