



給食だより



2025年

幼保連携型認定こども園 島之内保育園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。
朝夕の冷え込みで一日の気温の変化が大きくなり、体調
を崩しやすくなります。冬の訪れに備えて栄養のバラン
スのとれた食事を心掛けて、寒さに負けない体を作りま
しょう。



たんじょうかい×ニュー

11月27日(木)

※ごはん
※中華スープ
※とんかつ
※ポテトサラダ トマト
※スパゲッティ
※みかん



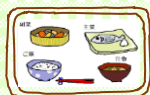
～よく噛んで食べよう～

よく噛んであごの骨をしっかりと動かすことは脳の働きが良くなります。
また歯並びにも影響するのでよく噛むことを意識して食べましょう。

「噛む」回数を増やす方法

- 一口30回噛みましょう。
- 一口ごとに箸を置きましょう。
- 食べ物をすぐに飲み物などで流し込まないようにしましょう。

11月24日は「和食の日」
って知っていますか？



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的に認め
られた和食。

11月24日は、11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせか
ら、「いい日本食」として、日本の伝統的な食文化の見直し、
そして和食文化の継承について考える日と制定されました。
和食とは、料理のことではなく「自然を尊重する」という、日
本人の心に基づいた食習慣や日本の各地域に根付いた、郷
土料理や食文化全体と位置づけられています。郷土料理は
地域の特産物や気候が生かされ、昔からその地域で親しま
れてきた料理であり、その地域の特徴がよく表れています。
日本の和食文化について理解や意識を深める機会にしましょ
う。



冬の始まりを意味する「立冬」。
立冬が訪れる11月初旬は寒くなりはじめ、身体を冷やし
やすい時期です。お鍋やスープなど温かいものや旬の食
材を食べ、冬に備えて栄養補給しましょう。

日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
1	土	ごはん ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 丸ボーロ
4	火	ごはん チンゲン菜のスープ 魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え	牛乳 りんご ビスケット	牛乳 コーンフレーク
5	水	ごはん パンプキンスープ 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ	お茶 きなこまぶし	牛乳 丸ボーロ
6	木	ごはん 白菜のみそ汁 魚のカレームニエル 卵入り卵の花炒め	お茶 煮豆 せんべい	ヨーグルト
7	金	ごはん かきたまスープ 大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 ビスケット
8	土	ごはん 木の葉丼 キャベツのみそ汁 みかん	牛乳 バナナ おかき	牛乳 卵ボーロ
10	月	ごはん ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	ミルク プリン クラッカー	牛乳 ビスコ
11	火	べんとうの日	牛乳	牛乳 コーンフレーク
12	水	ごはん 大根のみそ汁 うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物	牛乳 ウインナーボール	牛乳 みかん
13	木	ごはん けんちん汁 魚の西京焼き 春雨の酢の物	牛乳 柿 かりんとう	ヨーグルト
14	金	ごはん わかめと卵のスープ レバーの甘辛煮 かみかみサラダ	牛乳 大学芋	牛乳 せんべい
15	土	ごはん ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 丸ボーロ
17	月	ごはん もやしのみそ汁 すきやき風煮 オレンジ	お茶 リゾット	牛乳 せんべい
18	火	ごはん チンゲン菜のスープ 魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え	牛乳 りんご ビスケット	牛乳 コーンフレーク
19	水	ごはん パンプキンスープ 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ	お茶 きなこまぶし	牛乳 丸ボーロ
20	木	ごはん 白菜のみそ汁 魚のカレームニエル 卵入り卵の花炒め	お茶 煮豆 せんべい	ヨーグルト
21	金	ごはん かきたまスープ 大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 ビスケット
22	土	ごはん 木の葉丼 キャベツのみそ汁 みかん	牛乳 バナナ おかき	牛乳 卵ボーロ
25	火	ごはん かぼちゃのみそ汁 もみじ揚げ 白菜のツナ和え	お茶 せんべい フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
26	水	ごはん 大根のみそ汁 うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物	牛乳 ウインナーボール	牛乳 みかん
27	木	たんじょうかい	ミルク プリン クラッカー	牛乳 ビスコ
28	金	ごはん わかめと卵のスープ 鶏肉の香り焼き かみかみサラダ	牛乳 大学芋	牛乳 せんべい
29	土	ごはん ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 丸ボーロ