

令和7年度 11月

げんきそう

保育園



| 日  | 曜 | 献立名                      | ざいりょう                       |                                       |                             | 乳児のおやつ            |
|----|---|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-------------------|
|    |   |                          | あか                          | みどり                                   | き                           | 午後のおやつ            |
| 1  | 土 | おにぎり<br>えんぴつソーセージ デザート   | 魚肉ソーセージ                     |                                       | おにぎり<br>デザート                | せんべい<br>焼き菓子      |
| 4  | 火 | ごはん 牛乳                   | 牛乳                          |                                       | ごはん                         | 星型せんべい            |
|    |   | 湯葉のすまし汁                  | 湯葉 豆腐 かまぼこ                  | 小松菜 玉ねぎ えのきたけ                         |                             |                   |
|    |   | 焼きさばのおろしかけ               | さば                          | 大根                                    | 砂糖                          | ビスケット             |
|    |   | 五目きんぴら                   | 鶏肉                          | にんじん ごぼう れんこん 枝豆                      | ごま 砂糖 ごま油                   |                   |
| 5  | 水 | きな粉揚げパン (乳児のみ小型ロールパン) 牛乳 | 牛乳                          |                                       | 幼児: きな粉揚げパン<br>乳児: パン       | いちごウエハース          |
|    |   | 肉団子のトマト煮                 | 豚肉 大豆                       | にんじん 青ピーマン トマト 玉ねぎ にんにく エリンギ          | マカロニ 砂糖                     |                   |
|    |   | 豆まめサラダ                   | まぐろ 大豆                      | 枝豆 キャベツ きゅうり                          | ごまドレッシング                    | 野菜ジュース<br>サラダせんべい |
|    |   | ★ヨーグルト                   | ヨーグルト                       |                                       |                             |                   |
| 6  | 木 | ごはん 牛乳                   | 牛乳                          |                                       | ごはん                         | プリン               |
|    |   | マーボ豆腐                    | 豚肉 豆腐 みそ                    | にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく                 | 砂糖 ごま油 でんぷん                 |                   |
|    |   | えびしゅうまいの甘酢あんかけ (2個)      | えび たら                       | 玉ねぎ                                   | 小麦粉 砂糖 でんぷん<br>パン粉          | おからかりんとう          |
|    |   | もずくチャブチェ                 | 鶏肉 もずく                      | にんじん 青ピーマン 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく         | 春雨 砂糖 ごま油<br>でんぷん           |                   |
| 7  | 金 | 米粉パン 牛乳                  | 牛乳                          |                                       | パン                          | かぼちゃボーロ           |
|    |   | ミネストローネ                  | ベーコン 大豆                     | トマト にんじん 玉ねぎ                          | マカロニ じゃがいも<br>砂糖            |                   |
|    |   | ほうれん草入りオムレツ              | 卵                           | ほうれん草                                 | でんぷん                        | パイ菓子<br>青のりせんべい   |
|    |   | チーズサラダ                   | チーズ                         | キャベツ きゅうり とうもろこし                      | ドレッシング                      |                   |
| 8  | 土 | おにぎり<br>えんぴつソーセージ デザート   | 魚肉ソーセージ                     |                                       | おにぎり<br>デザート                | 焼き菓子<br>せんべい      |
| 10 | 月 | ごはん 牛乳                   | 牛乳                          |                                       | ごはん                         | 三角せんべい            |
|    |   | 沢煮椀                      | 豚肉 油揚げ                      | にんじん 大根 ごぼう ねぎ たけのこ<br>もやし ししいたけ      |                             |                   |
|    |   | けんちん信田の肉みそかけ (年少まで1/2個)  | 鶏肉 たら 豆腐 油揚げ<br>鶏レバー ひじき みそ | にんじん しょうが                             | 砂糖 でんぷん 植物油                 | マスカットゼリー          |
|    |   | こまつナ和え                   | まぐろ                         | 小松菜 にんじん キャベツ                         | 砂糖                          |                   |
| 11 | 火 | 麦ごはん 牛乳                  | 牛乳                          |                                       | 麦ごはん                        | メープルビスケット         |
|    |   | 肉じゃが                     | 豚肉 はんぺん                     | にんじん さやいんげん 玉ねぎ こんにゃく                 | じゃがいも 砂糖<br>菜種油             |                   |
|    |   | いわしの梅しょうゆ煮               | いわし                         | 赤しそ 梅                                 | 砂糖 でんぷん                     | 塩せんべい             |
|    |   | ひじきの和え物                  | 鶏肉 ひじき                      | 赤ピーマン キャベツ                            | ごま ごま油 砂糖                   |                   |
| 12 | 水 | 中華めん 牛乳                  | 牛乳                          |                                       | めん                          | きな粉せんべい           |
|    |   | しょうゆとんこつラーメン             | 豚肉 はんぺん                     | にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ                    | ごま油                         |                   |
|    |   | 青菜の中華炒め                  | 鶏肉                          | チンゲン菜 キャベツ たけのこ エリンギ                  | 砂糖 ごま油                      | プレッツェル            |
|    |   | 大学芋                      |                             |                                       | さつまいも 砂糖<br>菜種油 でんぷん        |                   |
| 13 | 木 | ごはん 牛乳                   | 牛乳                          |                                       | ごはん                         | ヨーグルト             |
|    |   | いりどり                     | 鶏肉 高野豆腐<br>ちくわ              | にんじん 大根 たけのこ れんこん ごぼう<br>さやいんげん こんにゃく | 砂糖 ごま油                      |                   |
|    |   | レバー入りつくね (年中から2個)        | 鶏肉 鶏レバー                     | 玉ねぎ                                   | でんぷん 米粉 砂糖<br>菜種油           | しょうゆせんべい          |
|    |   | 野菜の大豆和え                  | かつお 大豆                      | にんじん 小松菜 キャベツ                         | 砂糖                          |                   |
| 14 | 金 | サンドイッチロールパン 牛乳           | 牛乳                          |                                       | パン                          | むらさきいもせんべい        |
|    |   | ごぼうのクリームスープ              | 鶏肉 チーズ 牛乳<br>生クリーム          | にんじん パセリ ごぼう 玉ねぎ エリンギ                 | 白いんげん豆 じゃがいも<br>バター 菜種油 小麦粉 |                   |
|    |   | ウインナーのトマトソースかけ           | ウインナー                       | トマト                                   | 砂糖 でんぷん                     | ビスケット             |
|    |   | りんご                      |                             | りんご                                   |                             |                   |
| 15 | 土 | おにぎり<br>えんぴつソーセージ デザート   | 魚肉ソーセージ                     |                                       | おにぎり<br>デザート                | せんべい<br>焼き菓子      |

17日(月)から裏面になります。

|    |   |                     |             |                                                  |                      |                    |
|----|---|---------------------|-------------|--------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| 17 | 月 | 麦ごはん                | 牛乳          | 牛乳                                               | 麦ごはん                 | ウエハース              |
|    |   | 米粉のハヤシライス           |             | 豚肉 こんにんじん トマト 玉ねぎ セロリ にんにく エリンギ                  | 米粉ルウ 砂糖 でんぷん         |                    |
|    |   | ジャーマンポテト            |             | ベーコン パセリ                                         | じゃがいも 菜種油            |                    |
|    |   | フルーツポンチ             |             | 豆乳 パイン 黄桃 りんご ぶどう                                | 砂糖                   |                    |
| 18 | 火 | ごはん                 | 牛乳          | 牛乳                                               | ごはん                  | かぼちゃボーロ            |
|    |   | 豚汁                  |             | 豚肉 油揚げ 豆腐 にんにんじん 大根 ねぎ えのきだけ こんにゃく               | 里芋                   |                    |
|    |   | ハンバーグのきのこソースかけ      |             | 豚肉 鶏肉 大豆 玉ねぎ えのきだけ しめじ エリンギ                      | 砂糖 でんぷん              | 発酵乳(ｽﾄﾊﾞｰﾘｰ) 塩せんべい |
|    |   | 卵の花の炒り煮             |             | おから ちくわ にんにんじん 枝豆                                | 菜種油 砂糖               |                    |
| 19 | 水 | ごはん                 | 牛乳          | 牛乳                                               | ごはん                  | 米菓子                |
|    |   | 知多牛と阿久比町産里芋の煮物      | 牛乳 生揚げ はんぺん | にんにんじん 枝豆 大根                                     | 里芋 砂糖                |                    |
|    |   | 愛知県産おから入り米粉コロッケ     | おから         | 阿久比町・知多半島・愛知県でとれた旬の食材を多く取り入れた献立です♪ (太字は地元産の食材です) | じゃがいも 米粉 菜種油 砂糖      | 米粉スイーツポテト          |
|    |   | みかん                 |             | みかん                                              |                      |                    |
| 20 | 木 | ごはん                 | 牛乳          | 牛乳                                               | ごはん                  | 野菜ビスケット            |
|    |   | かき卵汁                |             | 卵 豆腐 にんにんじん 小松菜 玉ねぎ えのきだけ                        | でんぷん                 |                    |
|    |   | さばの八丁みそ煮            |             | さば みそ                                            | 砂糖                   | 揚げせんべい             |
|    |   | 切り干し大根のごま酢和え        |             | まぐろ にんにんじん きゅうり 切り干し大根                           | ごま 砂糖                |                    |
| 21 | 金 | ごはん                 | 牛乳          | 牛乳                                               | ごはん                  | りんごゼリー             |
|    |   | ワンタンスープ             |             | いか にんにんじん チンゲン菜 白菜 玉ねぎ しょうが しいたけ                 | ワンタン ごま油             |                    |
|    |   | 愛知の野菜入り春巻き          |             | 鶏肉 にんにんじん キャベツ れんこん                              | でんぷん 小麦粉 砂糖 菜種油 ごま油  | ラスク                |
|    |   | チンジャオロース            |             | 豚肉 青ピーマン 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく                      | 砂糖 でんぷん ごま油          |                    |
| 22 | 土 | おにぎり                |             |                                                  | おにぎり                 | 焼き菓子 せんべい          |
|    |   | えんぴつソーセージ デザート      |             | 魚肉ソーセージ                                          | デザート                 |                    |
| 25 | 火 | ごはん                 | 牛乳          | 牛乳                                               | ごはん                  | クラッカー              |
|    |   | みそおでん               |             | 豚肉 生揚げ はんぺん にんにんじん 大根 こんにゃく                      | 里芋 砂糖                |                    |
|    |   | ひじきと大豆の炒め煮          |             | 鶏肉 ひじき 大豆 にんにんじん 枝豆                              | 砂糖 菜種油               | しょうゆせんべい           |
|    |   | 黄桃                  |             | 黄桃                                               | 砂糖                   |                    |
| 26 | 水 | ソフトめん               | 牛乳          | 牛乳                                               | めん                   | 花型せんべい             |
|    |   | 和風汁                 |             | 鶏肉 油揚げ にんにんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ しいたけ                     | 砂糖 でんぷん              |                    |
|    |   | さつまいもコロッケ           |             |                                                  | さつまいも パン粉 菜種油 砂糖 小麦粉 | おやつ昆布 クリームビスケット    |
|    |   | ごぼうサラダ              |             | ハム ごぼう キャベツ にんにんじん とうもろこし                        | ごまドレッシング             |                    |
| 27 | 木 | ごはん                 | 牛乳          | 牛乳                                               | ごはん                  | ぶどうゼリー             |
|    |   | 八宝菜                 |             | 豚肉 いか えび うずら卵 にんにんじん 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ しょうが しいたけ | 砂糖 でんぷん ごま油          |                    |
|    |   | 米粉ぎょうざの辛子しょうゆかけ(2個) |             | 豚肉 大豆 キャベツ にら しょうが                               | 米粉                   | お誕生日デザート           |
|    |   | ビーフン炒め              |             | まぐろ 赤ピーマン キャベツ もやし                               | ビーフン 砂糖              |                    |
| 28 | 金 | 麦ごはん                | 牛乳          | 牛乳                                               | 麦ごはん                 | 小魚せんべい             |
|    |   | さつまいも入り米粉のカレーライス    |             | 豚肉 にんにんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご                      | さつまいも 米粉ルウ 砂糖        |                    |
|    |   | 大豆ナゲット              |             | 鶏肉 大豆 きな粉 にんにんじん                                 | 菜種油 でんぷん 砂糖          | ヨーグルト              |
|    |   | 大根サラダ               |             | まぐろ 大根 きゅうり とうもろこし                               |                      |                    |
| 29 | 土 | おにぎり                |             |                                                  | おにぎり                 | せんべい 焼き菓子          |
|    |   | えんぴつソーセージ デザート      |             | 魚肉ソーセージ                                          | デザート                 |                    |

19日は「地元の旬を味わう学校給食の日」です。  
 阿久比町・知多半島・愛知県でとれた旬の食材を多く取り入れた献立です♪  
 (太字は地元産の食材です)



☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。

★は、業者配送です。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。

☆献立や食に関するお問い合わせは給食センター(TEL48-5111)へご連絡ください。



今月の阿久比町産の野菜は、里芋と小松菜です。

※令和7年4月から令和8年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。



### 給食のレシピを紹介します♪

※11月10日に提供予定です!

#### 肉ひき

##### 材料(4人分)

- ・ひき肉・・・20g
- ・鶏レバー・・・5g
- ・おろししょうが・・・0.5g
- ・A(みそ大さじ1、砂糖大さじ2、酒小さじ1、みりん小さじ1)

##### 作り方

- ①レバーはゆでて細かく刻んでおく。
- ②ひき肉・レバー・おろししょうがを鍋に入れ、火が通ったら、調味料Aを入れて煮る。

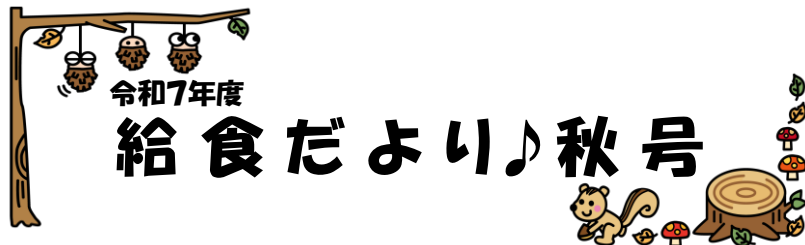
豆腐や焼きなすにかけてもおいしい、給食で人気の肉みそです♪



阿久比町のホームページに、『AGUMOGU(あぐもぐ)給食レシピ50』を掲載しています。

あぐもぐレシピ50QRコード





阿久比町立学校給食センター  
(AGUMOGU)  
令和7年10月発行

園庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭（にいなめさい）」という伝統的な宮中行事が行われます。

また、この日は「勤労感謝の日」として「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう※内閣府HPより」国民の祝日の一つになっています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、たくさんの人の勤労に支えられています。これからも、毎日の食事を大切にいただきましょう。

## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか？

### いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



### ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



## 食事を支える人たちは、こんなにたくさんいます♡



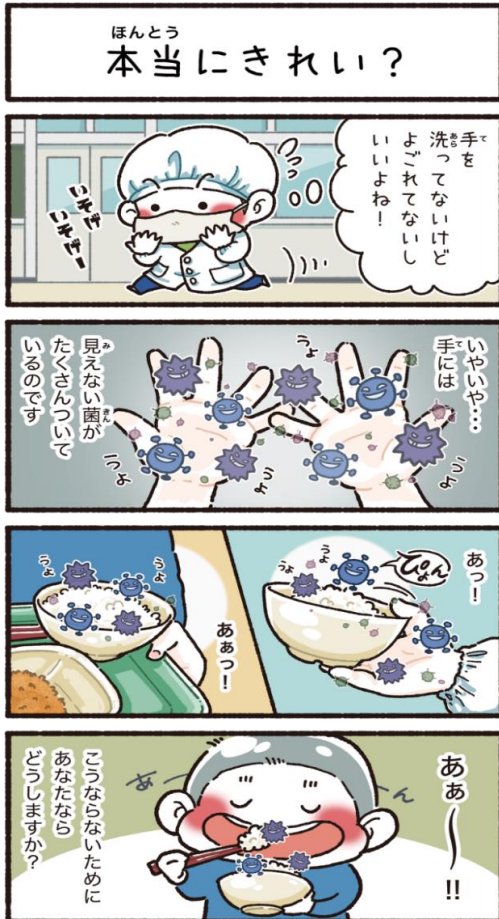
学校給食センター(AGUMOGU)では、たくさんの方が給食を提供するために関わっています。





気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節がやってきました。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身や家族の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

## 手洗いは感染症予防の基本です！



カゼが流行する季節です。手洗い、うがいを忘れずに。

## 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流します。

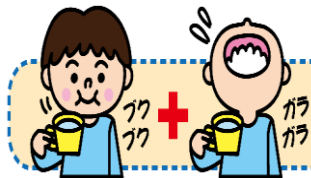


清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



❗水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。手洗い後はよく水分をふき取り、乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。



ごはんがすすむ給食のレシピを紹介します♪

※10月3日に提供しました！

### 香味ソース

給食では、焼いたさわらにかけて提供しました。焼いた魚や肉・から揚げにかけてもおいしいです！しょうがが入っているので体も温まり、これからの季節におすすめです♪

#### 材料（4人分）

- ・しょうが・・・2g
- ・こいくちしょうゆ・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・酢・・・大さじ1/2
- ・みりん・・・小さじ1
- ・片栗粉・・・小さじ1

#### 作り方

- ①しょうがはすりおろす。
- ②片栗粉以外の材料をすべて鍋に入れて煮る。水分を加えて好みの味の濃さに調整する。
- ③火を止め、同量の水で溶いた片栗粉を入れて混ぜる。再び火にかけてとろみをつける。

手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、風邪や感染症に負けない体づくりをしましょう！！