



# よていこんだて

令和 7年 11月号

末崎こども園

栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
予定						
未満児主食	秋も本番。紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい季節です。温かく栄養満点の食事を十分にとって、元気に過ごしましょう。	ごはんはいりません	今月の予定平均栄養量 以上児 未満児 エネルギー 437kcal 503kcal 塩分 1.7g 1.5g 鉄分 2.3g 2.0g	・おかかごはん ・たまねぎのみそしる		
昼食						
おやつ					ごはんはいりません	
日	3	4	5	6	7	8
予定	文化の日	避難訓練	完全給食 内科検診		異年齢交流 うめっこひろば	おにぎりの日▲
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	
昼食		・とりのからあげ ・こぎつねサラダ ・もやしのみそしる ・くだもの	・タコライス ・ボトフ ・くだもの	・さけのりんごソースがけ ・おからサラダ ・かぼちゃのみそしる ・くだもの	・がんものつけ ・しゃきしゃきサラダ ・みそどんじる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ		ぎゅうにゅう パイ	ぎゅうにゅう フルーツきんとん	むぎちや トマトむしパン	ぎゅうにゅう クッキー	
日	10	11	12	13	14	15
予定		市役所による入所受付日	完全給食			生活発表会
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・ツナとたまごのふわとろいため ・だいこんのそぼろに ・じゃかいものみそしる ・くだもの	・おこのみやきふうハンバーグ ・きりほししたいこんのにも ・はくさいのみそしる ・くだもの	・コッペパン ・さけのシチュー ・かぶのサラダ ・くだもの	・ごもくなっとう ・にくじが ・えのきのみそしる ・くだもの	・ごろごろカレー ・ヨーグルトサラダ ・くだもの	
おやつ	ヨーグルト ピスケット	ぎゅうにゅう もちもちおさつ	むぎちや ひじきごはん	ぎゅうにゅう りんごむしパン	やさいジュース スイートポテト	
日	17	18	19	20	21	22
予定		小学校交流会	完全給食 誕生児参観		おどっこあそび	おにぎりの日▲
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・さといものそぼろに ・きりほししたいこんのナムル ・わかめのすましる ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・ぱんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・はるまきどんぶり ・わかめのスープ ・くだもの	・はんべんフライ ・ひじきのサラダ ・エリンギのみそしる ・くだもの	・あつやきたまご ・よごし ・こじる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう きなこクッキー	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	むぎちや おたのしみデザート	のむヨーグルト せんべい	むぎちや とろろこんぶごはん	
日	24	25	26	27	28	29
予定	振替休日		完全給食			
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	
昼食		・シュウマイふうハンバーグ ・だいこんとツナのこんぶあえ ・まいだけのみそしる ・くだもの	・ナポリタン ・はくさいのクリームに ・くだもの	・いわしのレモンに ・2しじょくのいもサラダ ・みぞけんちんじる ・くだもの	・なまあげのミートソースに ・シーザーサラダ ・しめじのみそしる ・くだもの	・ゆかりごはん ・じゃかいものみそしる
おやつ		ぎゅうにゅう ふかしいも	むぎちや にんじんのやきドーナツ	ぎゅうにゅう あずきむしパン	いちごヨーグルト ウエハース	ごはんはいりません

※献立は都合により変更になる場合があります。

※今月の果物はオレンジ、バナナ、みかんなどの予定です。

## 今月の郷土料理 富山

☆よごし

茹でた野菜を細かく刻み味噌と和えて炒めたものです。夜に作り置きして翌朝に食べることから「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになったようです。昔はお米が足りない時にかさ増しの目的で作られていましたが、現在は定番のおかずになっているようです。

☆呉汁（ごじる）

大豆を一晩水に浸し、すり潰したものを呉（ご）と言い、それを味噌汁に溶かしたものをおじると言います。富山県の他にも鹿児島県、宮崎県など各地で食べられているようです。

☆とろろ昆布

国内で採れる昆布の9割が北海道産でありながら、富山県が「昆布王国」と呼ばれるほど昆布を消費するようになったのは江戸時代、北前船で北海道から昆布やニシンや鮭、マスなどの海産物を仕入れており、特に昆布は大量に購入されていたためだそうです。

長い時間をかけて運ぶ過程で、昆布の表面に生えたカビを取り除くために薄く削ったのがとろろ昆布の起源と言われています。

## 今月の目標

食べ物や作ってくれる人に感謝の気持ちを持とう

## 「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。

食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさん的人がかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。

