

ぱくぱく通信11月号 (2026)

「立冬」と呼ばれる11月7日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が色づき朝晩の空気もひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうと頑張って疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養たっぷりの食事、適度な運動はもちろん、手洗い、うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

皆さんは、毎日どんなものを食べていますか？パンやパスタ、ハンバーグ、カレーなどいろいろな料理がありますね。その中で、日本で昔から受け継がれてきた食文化が「和食」です。

11月24日は「和食の日」。日本の食文化について考え、和食の良さを知ってもらうための日です。和食は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食は、単に日本で食べられている料理というだけではありません。自然の恵みを大切に、季節を楽しみ、家族や地域の人と食卓を囲む文化でもあります。

普段の食事をみながら、どんな食材が使われているか、どんな工夫があるか、ぜひ考えてみてくださいね。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

家族みんなで食卓を囲みながら、日本の食文化を継承していきたいですね。

★食器を正しく並べましょう



★「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



★お箸を正しく使いましょう



★地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



新米の季節です

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

10月中旬からカフェテリアのお米も新米で提供しています！お米は安心、安全、おいしさにこだわった、栃木県宇都宮市で生産された減農薬のコシヒカリを使っています。その玄米を7割精米し、七分づき米にして提供しています。ぬかや胚芽を残すことで、鉄分や食物繊維が含まれています。ぜひご



ワンポイントアドバイス plus

風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。

チャージのご案内

お弁当のご予約時にラゴカードよりお弁当代金が引き落とされますので、チャージ残高にご留意ください。チャージにつきましてはカフェテリア事務所窓口、下記の金融機関にお振込みが可能です。(銀行振込の場合、反映までに2・3日かかることもありますのでご了承ください。)

横浜銀行 藤沢中央支店 普通 6084730 〈口座名〉 特定非営利活動法人 湘南食育ラボ 理事 原田ゆう子(ハラダ ユウコ)



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2026年11月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	栄養価
4(水)	バーベキューチキン	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油	エネルギー 369 kcal タンパク質 16 g
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢	脂質 11.9 g
	こんにゃくと竹輪のおかか煮	こんにゃく 竹輪 サラダ油 鰹節 醤油 酒 みりん	塩分 1.0 g
5(木)	鶏肉のマーマレード焼き	米 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 マーマレードジャム	エネルギー 383 kcal タンパク質 14.8 g
	マカロニナポリタン	マカロニ 塩 玉ねぎ ビーマン ベーコン サラダ油 ケチャップ こしょう チーズ	脂質 11.0 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	塩分 1.1 g
6(金) 全園	ポークソテー きのこソース	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう しめじ エリンギ オリーブ油 醤油 にんにく 酒 みりん 砂糖 片栗粉	エネルギー 369 kcal タンパク質 14 g
	もやしとビーマンの炒め物	もやし ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 塩 こしょう ガラスープ にんにく	脂質 13.0 g
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 いんげん 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	塩分 0.9 g
9(月)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう サラダ油 ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま	エネルギー 385 kcal タンパク質 13.8 g
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油	脂質 14.1 g
	人参としらたきの金平	人参 しらたき 酢 みりん 砂糖 醤油 サラダ油	塩分 0.6 g
10(火)	チキンケチャップ煮	米 鶏肉 玉ねぎ ケチャップ みりん 醤油 砂糖 塩 こしょう 小麦粉 ブロッコリー	エネルギー 372 kcal タンパク質 15.8 g
	キャベツのコンソメソテー	キャベツ 人参 しめじ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	脂質 11.2 g
	厚揚げの煮物	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉	塩分 1.2 g
11(水)	肉野菜炒め	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし オイスターソース 酒 こしょう 塩 ガラスープ ごま油 にんにく 生姜	エネルギー 445 kcal タンパク質 15.1 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	脂質 19.7 g
	大豆と刻み昆布の煮物	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油	塩分 0.8 g
12(木)	鶏肉のごま焼き	米 鶏肉 酒 ごま油 醤油 生姜 ごま	エネルギー 347 kcal タンパク質 14 g
	小松菜としめじのガーリックソテー	小松菜 しめじ にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ サラダ油	脂質 12.1 g
	ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖	塩分 0.6 g
13(金) 全園	鶏とさつまいもの甘辛煮	米 鶏肉 さつまいも 長ねぎ 片栗粉 サラダ油 酒 みりん 砂糖 醤油	エネルギー 396 kcal タンパク質 14.6 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	脂質 11.0 g
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	塩分 0.9 g
16(月)	豚の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒	エネルギー 363 kcal タンパク質 14.5 g
	こまつナサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	脂質 12.6 g
	竹輪とビーマンのソテー	竹輪 ビーマン ごま油 醤油	塩分 1.1 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
17(火)	鶏肉のパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ	エネルギー 382 kcal タンパク質 14.4 g
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	脂質 14.3 g
	もやしとわかめのナムル	もやし わかめ みりん 酢 ごま油 ごま 醤油	塩分 0.9 g
18(水)	豚煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 ごま	エネルギー 340 kcal タンパク質 15.3 g
	やみつきビーマン	ビーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	脂質 8.0 g
	大根の中華炒め	大根 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩	塩分 1.1 g
19(木)	豚のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	エネルギー 371 kcal タンパク質 14.8 g
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	脂質 9.4 g
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	塩分 0.7 g
20(金) 全園	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	エネルギー 398 kcal タンパク質 14.2 g
	ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油	脂質 13.2 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ しいたけ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	塩分 0.8 g
24(火)	豚肉のハニーマスタード焼き	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも	エネルギー 401 kcal タンパク質 14.9 g
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤パプリカ スイートコーン 醤油 こしょう 塩 サラダ油	脂質 13.4 g
	こんにゃくと竹輪の甘辛煮	こんにゃく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	塩分 1.1 g
25(水) ごはんの日	世界のスープ フェイジョアード	 豚肉 玉ねぎ にんにく サラダ油 いんげん豆 塩 こしょう コンソメ ローリエ	エネルギー 165 kcal タンパク質 6.6 g
26(木)	ごぼうと豚肉の炒め煮	米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 酒 みりん 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	エネルギー 510 kcal タンパク質 23.9 g
	ほうれん草の菜種和え	ほうれん草 醤油 みりん 砂糖 卵 塩 サラダ油	脂質 12.9 g
	もやしと人参のナムル	人参 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	塩分 1.1 g
27(金) 全園	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ	エネルギー 381 kcal タンパク質 16.5 g
	ブロッコリーのツナ炒め	ブロッコリー ツナ サラダ油 ガラスープ こしょう 塩	脂質 12.7 g
	竹輪と人参の甘辛煮	人参 竹輪 サラダ油 酒 醤油 砂糖 煮干し 鰹節	塩分 1.0 g
30(月)	豚肉の帯広風	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 ブロッコリー	エネルギー 358 kcal タンパク質 15.8 g
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	脂質 10.3 g
	もやしと油揚げの炒め物	もやし 油揚げ 醤油 こしょう 酒 塩 サラダ油	塩分 1.1 g

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください
 <お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。
 <お弁当予約のキャンセル>原則として、2日前の24時までとなります。
 ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の9時までにはラボ事務所までご連絡ください。

湘南学園幼稚園 預かり保育おやつ献立表 ～ 2026年11月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	栄養価
4(水)	おにぎり	米 塩昆布	エネルギー 105 kcal タンパク質 2.0 g 脂質 0.3 g 塩分 0.2 g
5(木)	パウンドケーキ	ホットケーキミックス サラダ油 卵 砂糖 牛乳	エネルギー 74 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g
6(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g
9(月)	カップケーキ	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バター	エネルギー 62 kcal タンパク質 1.1 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g
10(火)	おにぎり	米 塩昆布	エネルギー 105 kcal タンパク質 2.0 g 脂質 0.3 g 塩分 0.2 g
11(水)	スコーン (チョコ)	ホットケーキミックス サラダ油 牛乳 チョコレート	エネルギー 84 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.6 g 塩分 0.1 g
12(木)	おにぎり	米 塩昆布	エネルギー 105 kcal タンパク質 2.0 g 脂質 0.3 g 塩分 0.2 g
13(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g
16(月)	カップケーキ	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バター	エネルギー 62 kcal タンパク質 1.1 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
17(火)	蒸しパン (抹茶)	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油 抹茶	エネルギー 72 kcal タンパク質 1.8 g 脂質 1.6 g 塩分 0.2 g
18(水)	スコーン (チョコ)	ホットケーキミックス サラダ油 牛乳 チョコレート	エネルギー 84 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.6 g 塩分 0.1 g
19(木)	パウンドケーキ	ホットケーキミックス サラダ油 卵 砂糖 牛乳	エネルギー 74 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g
20(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g
24(火)	蒸しパン (ココア)	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油 ココア	エネルギー 72 kcal タンパク質 1.7 g 脂質 1.6 g 塩分 0.2 g
25(水)	スコーン (チョコ)	ホットケーキミックス サラダ油 牛乳 チョコレート	エネルギー 84 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.6 g 塩分 0.1 g
26(木)	パウンドケーキ	ホットケーキミックス サラダ油 卵 砂糖 牛乳	エネルギー 74 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g
27(金)	きなこマカロニ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	エネルギー 82 kcal タンパク質 3.0 g 脂質 1.1 g 塩分 0.1 g
30(月)	カップケーキ	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バター	エネルギー 62 kcal タンパク質 1.1 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g