令和8年11月 献 立 表

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼おやつ （未満児/以上児）	朝おやつ （0～2歳児のみ）	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2	月	ごはん さかなのにつけ はくさいとりんごのサラダ みそしる/あぶらあげ・わかめ チーズ(3歳児以上)	ぶどうヨーグルト /+ウエハース	チーズ	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米	はくさい きゅうり りんご 乾わかめ 葉ねぎ
4	水	ごはん まあぼうとうふ ほうれんそうとコーンのあえもの	☆ちんすこう	オレンジ	豆腐 合ミンチ 米み そ 牛乳	米 薄力粉	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう はくさい スイートコーン
5	木	ごはん にくだんごのごもくに じゃこのマリネふう バナナ(3歳児以上)	フルーチェ	ウエハース	合ミンチ しらす干し フルーチェ 牛乳	米 すりごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ バナナ
6	金	きなこあげパン しいたけとキャベツの チキンスープ ポテトサラダ	☆ゆかりごはん	せんべい3	きな粉 鶏肉 牛乳	コッペパン じゃがいも マヨネーズ 米	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ きゅうり スイートコーン
7	土	ちゃんぽんめん オレンジ ぎゅうにゅう		コーンフレーク	豚肉 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし オレンジ
9	月	ごはん ぶたどん あえもの/こまつな・はくさい みそしる/ふ ウエハース(3歳児以上)	スナックパン	ゼリー	豚肉 米みそ 牛乳	米 麩	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン こまつな はくさい 葉ねぎ
10	火	ごはん さばのみぞれかけ はるさめのすのもの	ボーロ	ウエハース	まさば 牛乳	米 春雨	だいこん キャベツ きゅうり にんじん
11	水	ごはん とりにくのさっぱりに スパゲティサラダ わかめスープ チーズ(3歳児以上)	☆フルーツかんてん	ボーロ	鶏肉 牛乳	米 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 乾わかめ 葉ねぎ 寒天 みかん缶 もも パイン缶 レモン果汁
12	木	ごはん だいずのごもくに すのもの/キャベツ・きゅうり プリン(3歳児以上)	キウイ	せんべい2	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 つきこんにゃく	ごぼう にんじん グリンピース キャベツ きゅうり キウィフルーツ
13	金	けんちんうどん しらあえ バナナ 	☆おにぎり	チーズ	豚肉 豆腐 米みそ 牛乳	うどん つきこんにゃく 米	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう バナナ
14	土	ごはん あつあげとにらのまあぼうどん バナナ ぎゅうにゅう		コーンフレーク	豚ミンチ 厚揚げ 米 みそ 牛乳	米	たまねぎ にんじん にら バナナ
16	月	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ せんべい2(3歳児以上)	ウエハース	にぼし	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉	にんじん たまねぎ りんご パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり

17	火	ごはん さかなのみそてりやき シャキシャキサラダ すましじる/ふ・こまつな	コーンフレーク	ビスコ	魚　米みそ　牛乳	米　麸	れんこん　ごぼう スイートコーン こまつな　葉ねぎ
18	水	ごはん はっぽうさい ひじきのさんばいす バナナ(3歳児以上)	☆さつまいものバターしょうゆ	せんべい2	いか短冊　豚肉　牛乳	米　さつまいも　有塩バター	はくさい　たまねぎ にんじん　青ピーマン しいたけ　ひじき きゅうり　スイートコーン バナナ
19	木	ごはん やながわふう ほうれんそうのあえもの チーズ(3歳児以上)	ゼリー	チーズ	牛肉　鶏卵　牛乳	米	ごぼう　たまねぎ にんじん　しいたけ グリンピース ほうれんそう
20	金	ごはん しろみさかなのトマトソースかけ かぼちゃのバターやき えのきのスープ オレンジ(3歳児以上)	オレンジ/プリン	プリン	魚　牛乳	米　じゃがいも　有塩バター　プリン	たまねぎ　にんじん トマト加工品 かぼちゃ　えのきたけ 葉ねぎ　オレンジ
21	土	イタリアンスパゲティ トマト ぎゅうにゅう		ビスコ	豚ミンチ　牛乳	マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ　にんじん 青ピーマン　トマト
24	火	ごはん さかなのたつたあげ さんしょくなます みそしる/キャベツ・にんじん	ヨーグルト	せんべい3	魚　米みそ　牛乳	米	だいこん　にんじん きゅうり　乾わかめ キャベツ
25	水	ごはん ぶたにくのりんごソースに マッシュポテト はくさいスープ チーズ(3歳児以上)	☆かぼちゃむしパン	チーズ	豚肉　米みそ　牛乳	米 じゃがいも 有塩バター　薄力粉	りんご　たまねぎ はくさい　にんじん かぼちゃ
26	木	ごはん あつあげとやさいのうまに わかめとコーンのわふう炒め ウエハース(3歳児以上)	ゼリー/スナックパン	ウエハース	豚肉　厚揚げ　高野豆腐　牛乳	米 じゃがいも	にんじん　青ピーマン ごぼう　乾わかめ スイートコーン
27	金	ごはん ツナととうふのつくねやき きゅうりのちゅうかふうサラダ バナナ(3歳児以上)	バナナ/ボーロ	ボーロ	まぐろ類缶詰　豆腐 牛乳	米　パン粉　ごま油	たまねぎ　にんじん しいたけ　きゅうり セロリー　バナナ
28	土	ごはん とりそぼろどん オレンジ ぎゅうにゅう		せんべい3	鶏ミンチ　鶏卵　牛乳	米	にんじん　いんげん オレンジ
30	月	ごはん だいこんととりそぼろのあんかけどん きんぴら すましじる/ふ・えのき バナナ(3歳児以上)	コーンフレーク/+ヨーグルト	ぶどうヨーグルト	鶏ミンチ　牛乳	米　糸こんにゃく　麸	だいこん　にんじん 葉ねぎ　ごぼう 青ピーマン　しいたけ えのきたけ　バナナ

・☆は手作りおやつです。　・おやつに毎回牛乳が付きます。

・食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	565kcal
平均タンパク質量	21.8g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

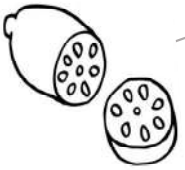


秋が深まり、冷え込むようになってきました。子どもたちの体調管理にはより一層、気をつけてあげたいですね。そんな寒い季節には、体を温めてくれる野菜（根菜類）が、甘みも増してさらに美味しく、栄養たっぷりでおすすめです。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。

日頃から、体を温めてくれる根菜類を食べて免疫力を高め、十分な睡眠をとり、寒さやウイルスに負けない体で毎日元気に過ごしましょう。

体を温めてくれる根菜を食べよう！

秋から冬にかけて美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり、代謝をアップさせてくれます。
寒さをしのいで体を芯から温め、健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。



＜蓮根＞
でんぷんと食物繊維が主成分。
風邪予防に効果的なビタミンCが豊富で、みかんの1.2倍！
蓮根の食物繊維は、腸の動きを高めて便通を促してくれます。

今月の給食に登場する日
17日



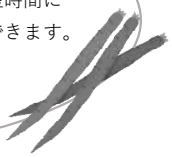
＜大根＞
冬に甘味が増し、みずみずしくおいしくなります。
胃腸の働きを整えてくれて、皮や葉にはビタミンCが豊富に含まれています。
丸ごと使うと、これらを多く摂取できるため、
風邪予防や美肌効果も期待できます！

今月の給食に登場する日
10日、13日、24日、30日



＜ごぼう＞
11～2月頃が旬。
食物繊維やポリフェノールが豊富で、それぞれ、便秘解消や血糖値の上昇を抑える効果があります。あく抜きを短時間にすることで、ポリフェノールを逃さず仕上げることができます。

今月の給食に登場する日
12日、13日、17日、19日、26日、30日



【　11月15日は「七五三」と「油祝い」】



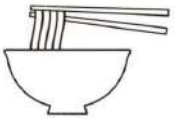
11月15日といえば、七五三を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、かつては日本各地で「油祝い」が行われていました。

「**油祝い**」とは、秋の収穫が終わり、冬支度が始まる11月15日を油の使い始めとし、寒い冬を乗り切るために油を使った料理を食べるという風習です。元々は、旧暦の11月15日に餅や植物油を用いた料理を神前に供えて、油の収穫を祝ったものでした。

油祝いの代表的な料理は「**けんちん汁**」で、秋の収穫が終わり、これからやってくる本格的な冬の寒さに備えるために、体の中から温めようと食べられてきました。けんちん汁は、たくさんの野菜や豆腐、油揚げをたっぷりの油で炒めることで、ビタミンやミネラル、脂質、食物繊維などをしっかり摂ることができます。ぜひ、ご家庭でも作って食べてみてくださいね。

当園では、うどんに「けんちん汁」をかけた「けんちんうどん」にして提供します。
「けんちんうどん」によく似た料理に、**香川県の郷土料理『しっぽくうどん』**があります。『しっぽくうどん』は季節の野菜を出し汁と一緒に煮込み、温めたうどんの上にかけて食べます。具は大根、人参、里芋、油揚げ、鶏肉、ねぎなどがよく使われます。野菜の甘みやうまみに油揚げの味が加わり、寒い時期にとてもおいしく食べられる料理です。

《　けんちんうどん　》　体の中から温めてくれる、栄養満点メニュー！



【材料　1人前 (3歳児)】

- うどん　130g
- 豚肉　25g
- 大根　25g
- 人参　15g
- ごぼう　5g
- こんにゃく 7.5g
- 葉ねぎ　5g
- 濃口醤油　3g
- みりん　1.9g
- 塩　0.1g
- 出汁　150g

①材料を一口大の大きさ、葉ねぎは小口切りにする。
②鍋で豚肉を炒める。
　火が通ったら、大根、人参、ごぼう、こんにゃくを加えてさらに炒める。
③出汁を加え、柔らかくなるまで煮込む。
④みりん、濃口醤油、塩で味を調える。
⑤うどんを加え、葉ねぎをちらして軽く煮たらできあがり。