

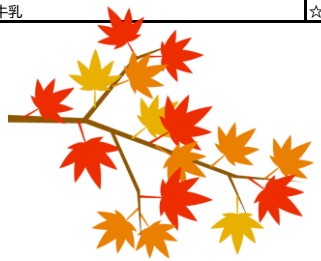
11月の給食だより

木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。
秋は、さつまいもやきのこ、大根など、おいしい食べ物がたくさんあります。給食でも旬の食材を取り入れながら、子どもたちがさまざまな食べ物に親しみ、おいしく楽しく食べられるようにしていきたいと思います。
朝晩は冷え込む日も増えてきますので、しっかり食べて元気に過ごしましょう。



令和8年11月　めばえのにわ保育園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
ご飯・豚肉ときのこの炒め物・納豆玉子焼き みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 人参 ほんしめじ えのきたけ ねぎ ☆ 納豆 鶏卵 ねぎ ☆ わかめ 玉ねぎ 人参	文化の日	ご飯・高野の含め煮・ビーンズポテトサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ	ご飯・鮭のおろし煮 ブロッコリーのおかか和え・みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 鮭 大根 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ	ご飯・健康ふりかけ・かれいのあんかけ ほうれん草ときのこの胡麻和え・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ かつお節 あおのり ごま ☆ まがれい ☆ ほうれん草 生しいたけ 人参 いりごま ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	鶏ミンチあんかけ丼 ブロッコリーのじゃこ炒め・みそ汁 ☆ 精白米 鶏ひき肉 人参 生しいたけ いんげん ☆ ブロッコリー しらす干し 人参 ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ
きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳		五平餅・牛乳 ☆ 精白米 ごま ☆ 牛乳	黒ゴマとチーズのケーキ・牛乳 ☆ 黒ごま チーズ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	ツナ入り芋餅・牛乳 ☆ じゃがいも ツナ缶 ☆ 牛乳	マカロニきな粉・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳
9(月)	**10(火)**	**11(水)**	**12(木)**	**13(金)**	**14(土)**
ご飯・赤魚の煮付け・納豆のハリハリ和え みそ汁(かぶ) ☆ 精白米 しらす干し わかめ ゴマ ☆ 赤魚 ☆ 納豆 切り干し大根 人参 小松菜 ☆ かぶ 人参 玉ねぎ	キヌアご飯・豚の塩麹焼き キャベツのじゃこ和え・豆乳みそ汁 ☆ 精白米 キヌア ☆ 豚肉 玉ねぎ ねぎ ☆ キャベツ しらす干し 人参 ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 豆乳	炊き込みご飯(切干大根)・厚揚げの生姜煮 ほうれん草の卵とじ・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 切り干し大根 人参 油揚げ ☆ 厚揚げ しょうが ねぎ ☆ ほうれん草 鶏卵 人参 ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	パン・コーンスープ・ヨーグルト ☆ パン ☆ コーン 玉ねぎ 牛乳 ☆ ヨーグルト	牛丼・五目きんぴら・すまし汁(麸・わかめ) ☆ 牛肉 玉ねぎ 長ねぎ 精白米 ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ごま ねぎ ☆ 麸 わかめ 玉ねぎ 人参	ご飯・納豆・ツナじゃが・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ ツナ缶 じゃがいも 玉ねぎ 人参 さやいんげん ☆ 小松菜 玉ねぎ 人参
きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	野菜チップ・牛乳 ☆ れんこん じゃがいも ☆ 牛乳	ゴマラスク・牛乳 ☆ 食パン ごま きな粉 バター ☆ 牛乳	お菓子・牛乳 ☆ お菓子 ☆ 牛乳	フルーツゼリー・牛乳 ☆ バナナ ゼラチン りんごジュース ☆ 牛乳	お菓子・チーズ・牛乳 ☆ お菓子 ☆ チーズ ☆ 牛乳
16(月)	**17(火)**	**18(水)**	**19(木)**	**20(金)**	**21(土)**
ご飯・鮭のフライ・切り干し大根の煮物 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鮭 パン粉 ☆ 切り干し大根 人参 油揚げ いんげん ☆ 小松菜 人参 玉ねぎ	ご飯・鶏の葛煮・ほうれん草のツナマヨ和え みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 鶏むね肉 ☆ ほうれん草 人参 ツナ缶 ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	ひじきご飯・魚のカレームニエル 野菜ソテー・ミルクスープ(白菜) ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきたけ ☆ メルルーサ カレー粉 ☆ 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン ☆ 白菜 人参 生しいたけ 牛乳 厚揚げ	ご飯・千草焼(しらす)・かぼちゃ煮 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ かぼちゃ ☆ 小松菜 人参 玉ねぎ	ご飯・豆腐ハンバーグ・さつまいもサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 豆腐 鶏ひき肉 ねぎ ☆ さつまいも キャベツ 人参 ツナ缶 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ	ロールパン・コーンスープ・バナナ ☆ ロールパン ☆ コーン 玉ねぎ 牛乳 ☆ バナナ
マカロニきな粉・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳	蒸し芋・牛乳 ☆ さつま芋 ☆ 牛乳	ヨーグルトみかんケーキ・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト みかん ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 乾わかめ ☆ 牛乳	じゃこチーズパン・牛乳 ☆ 食パン しらす干し チーズ ☆ 牛乳	お菓子・チーズ・牛乳 ☆ お菓子 ☆ チーズ ☆ 牛乳
23(月)	**24(火)**	**25(水)**	**26(木)**	**27(金)**	**28(土)**
勤労感謝の日	親子丼ぶり・蓮根きんぴら みそ汁(大根、油揚げ) ☆ 精白米 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり ☆ れんこん 人参 ごま ごま油 ☆ 大根 人参 油揚げ	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・ほうれん草のお浸し みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ ほうれん草 人参 キャベツ かつお節 ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・鶏の岩津ｻﾈ焼き・五目きんぴら 豆乳みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 岩津ｻﾈ ☆ ごぼう 大根 人参 しらたき ごま ねぎ ☆ 豆乳 小松菜 玉ねぎ 人参	キヌアご飯・さばの煮つけ コロコロ野菜サラダ・すまし汁(きのこ) ☆ 精白米 キヌア ☆ さば しょうが ☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ごま ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	牛丼・五目きんぴら・すまし汁(麸・わかめ) ☆ 牛肉 玉ねぎ 長ねぎ 精白米 ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ごま ねぎ ☆ 麸 わかめ 玉ねぎ 人参
	あんこクッキー・牛乳 ☆ 鶏卵 あんこ バター 薄力粉 ☆ 牛乳	ジャムサンド・牛乳 ☆ 食パン いちごジャム ☆ 牛乳	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ キウイフルーツ	大学いも・牛乳 ☆ さつまいも ごま ☆ 牛乳	お菓子・チーズ・牛乳 ☆ おかし ☆ チーズ ☆牛乳
30(月)					
ご飯・豚肉ときのこの炒め物・納豆玉子焼き みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 人参 ほんしめじ えのきたけ ねぎ ☆ 納豆 鶏卵 ねぎ ☆ わかめ 玉ねぎ 人参					
きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳					





※都合により、献立の内容を変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。

和食の日　11月24日(イイニホンショクの語呂合わせ)

実りの秋！この季節の“自然”に感謝し、和食文化の認識を深め大切さを再認識するきっかけの日として制定されました。ご飯中心でバランスが取れ、出汁の旨みを使い、季節や行事と繋がっている等々・・・ご家庭でも“和食”を感じて楽しんでみてくださいね。

