

令和8年10月30日発行

11月の給食だより

体がポカポカ喜ぶ！旨みとあたたかい給食

１１月に入り少しずつ肌寒さを感じると、不思議とあたたかいごはんや汁物、旨みのあるおかずがより一層おいしく感じられます。寒さを乗り切るために、体温を保つ肉や魚などのたんぱく質類やビタミン豊富な緑黄色野菜やナッツ類を積極的に食卓に取り入れましょう。給食では、かつお節からとった「旨み出汁」をしっかり効かせ、コク豊かなあたたかいメニューを提供しています。出汁の風味とお米や肉・魚の甘みが合わさると、豊かな味わいが口いっぱいに広がり、体の芯からホッとあたたまります。

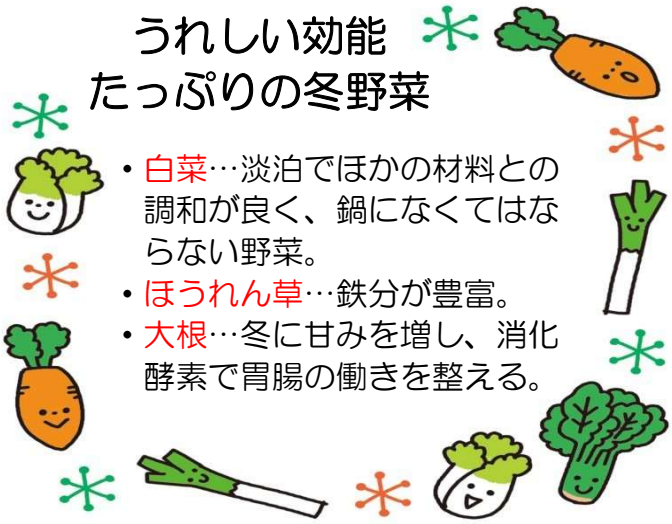
おいしく食べて元気パワーをチャージ！

寒さを感じる日が増えると、体は体温を一定に保つためにたくさんのエネルギーを消費します。また、気温の低下や乾燥は体調に影響を与えやすくなるため、毎日の食事で「中からあたためる力」と「バリア力（免疫の土台）」を高めていくことが大切です。

●あたたかいスープで血流をスムーズに
内臓をあたためることで代謝が活発になり、全身へ栄養が行き渡ります。

●たんぱく質＆ビタミンで粘膜をガード
肉・魚・豆腐・野菜を食べて、体のバリアとなる皮膚や粘膜を元気に保ち、季節の変わり目の体調をしっかりサポートします。

うれしい効能 たっぷりの冬野菜



- 白菜…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋になくてはならない野菜。
- ほうれん草…鉄分が豊富。
- 大根…冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。

アイスクリームのプレゼントを提供していただきました！

商工会青年部より、こどもたちへアイスクリームのプレゼントをいただきました。おいしそうに食べている様子を園の廊下のホワイトボードに掲示していますので、ぜひ見てください！

おすすめのレシピ：ポテトドーナツ

今月は午後のおやつで提供しているポテトドーナツを紹介します。じゃがいもを練りこんだモチモチ食感が楽しいおやつです。外はカリッと香ばしく、ほのかな甘みが広がります。ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

■材料（４個分）

じゃがいも・・・１個
小麦粉・・・６０ｇ
ベーキングパウダー・・・小さじ１/３
卵・・・１/２個
バター・・・１０ｇ
グラニュー糖・・・大さじ１

■作り方

じゃがいもは皮をむいてゆでて、マッシュにする。そこに小麦粉、ベーキングパウダー、卵、溶かしバターを混ぜて丸く成形したら、１７０℃の油で揚げる。最後にグラニュー糖をまぶして完成。



11月・月間予定献立表

令和

曜日	月	火	水	木	金	土
午前おやつ	2 牛乳 プチえびせん	3	4 オレンジ	5 牛乳 たべっこどうぶつビスケット	6 牛乳 アンパンマンビスケット	7 プリン
給食	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ ほうれん草とコーンのナムル りんご		ツナマヨサンド 牛乳 かぼちゃのポタージュ トマトチーズオムレツ 大根サラダ	ごはん みそ汁 たらのマヨチー焼き ブロッコリーのごまドレ和え バナナ	チャーハン オニオンスープ チキンカツ 添え野菜(レタス) クレープ	わかめごはん チキンナゲット ミートボール 竹輪きゅうり ミニトマト
材料	・米 ・キャベツ にんじん 油揚げ ・豚ひき肉 玉ねぎ ・ほうれん草 コーン にんじん	・食パン ツナ ・かぼちゃ 玉ねぎ ・卵 玉ねぎ トマト ・大根 きゅうり にんじん	・米 ・**小松菜(水耕栽培)** にんじん ・たら ・ブロッコリー	・米 ハム にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 卵 ・玉ねぎ にんじん エリンギ ・鶏もも肉 ・レタス きゅうり	委託弁当
午後おやつ	フルーチェ		ゼリー	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 麩のラスク	
行事					**誕生会**	
午前おやつ	9 牛乳 豆花クッキー	10 オレンジ	11 バナナ	12 牛乳 星たべよ	13 牛乳 リッツ	14 お茶 源氏パイ
給食	ごはん みそ汁 豚肉のおろし煮 えびのサラダ りんご	ごはん 厚揚げのカレー煮 白身魚の照り焼き 小松菜のサラダ	サンドイッチ(ジャム) 牛乳 シチュー 豆腐の落とし揚げ ゆで野菜	ごはん みそ汁 チキンピカタ スパゲティのツナサラダ パイナップル	ソース焼きそば お茶 ちくわのごま炒め 枝豆 バナナ	ごはん みそ汁 はんぺんのフライ ブロッコリーとゆで卵のサラダ 牛乳
材料	・米 ・キャベツ にんじん ・豚肉 大根 しめじ ・えび きゅうり もやし にんじん コーン	・米 ・生揚げ 玉ねぎ にんにく しょうが 豚ひき肉 ・たら ・**小松菜(水耕栽培)** にんじん かまぼこ	・食パン いちごジャム ・さつまいも にんじん 玉ねぎ 鶏むね肉 しめじ ・木綿豆腐 しらす干し にんじん ・ブロッコリー	・米 ・白菜 にんじん ・鶏もも肉 卵 ・スパゲティ ツナ コーン にんじん きゅうり	・焼きそば 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン ・竹輪 ・枝豆	・米 ・大根 にんじん ・はんぺん ・ブロッコリー 卵
午後おやつ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 コーンフレークスナック	プリン	牛乳 英字ビスケット	牛乳 フルーツサンド	
行事						
午前おやつ	16 牛乳 プチえびせん	17 バナナ	18 オレンジ	19 牛乳 たべっこどうぶつビスケット	20 牛乳 アンパンマンビスケット	21 白い風船
給食	ごはん 親子煮 じゃがいものチヂミ しょうゆフレンチ りんご	ごはん みそ汁 ほっけフライ キャベツのごまマヨ和え	揚げパン 牛乳 野菜スープ キッシュ チョレギサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き きのことブロッコリーのサラダ バナナ	きつねうどん 豆腐ボール マカロニサラダ パイナップル	ごま塩ごはん 豚肉のしょうが焼き 千切りキャベツ ポテトサラダ ミニトマト
材料	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ なると 干しいたけ にんじん ・じゃがいも 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ・ほうれん草 もやし かまぼこ	・米 ・白菜 にんじん ・ほっけ ・キャベツ にんじん ちくわ	・食パン ・大根 にんじん ・卵 鶏もも肉 玉ねぎ 赤ピーマン ・**ハンサムレッド(水耕栽培)** きゅうり	・米 ・小松菜(水耕栽培) 油揚げ ・鶏もも肉 ・しめじ えのき ブロッコリー	・うどん 油揚げ 長ねぎ ほうれん草 わかめ ・木綿豆腐 玉ねぎ にんじん ・マカロニ にんじん きゅうり コーン	委託弁当
午後おやつ	牛乳 ジャム蒸しパン	牛乳 ソーダブレッド	牛乳 カルテツウエハース	ゼリー	牛乳 ごまトースト	
行事						
午前おやつ	23	24 オレンジ	25 バナナ	26 牛乳 星たべよ	27 牛乳 リッツ	28 お茶 源氏パイ
給食		ごはん みそ汁 高野豆腐の唐揚げ ブロッコリーのマヨネーズ和え	卵サンド 牛乳 コーンスープ チキンソテー 枝豆サラダ	麦ごはん カレーシチュー ひじきンナゲット コールスローサラダ パイナップル	しょうゆラーメン えびのピカタ ★大学かぼちゃ バナナ	ごはん みそ汁 豆腐入り餃子 切干大根の煮物 牛乳
材料		・米 ・ほうれん草 にんじん ・高野豆腐 ・ブロッコリー にんじん	・食パン 卵 ・クリームコーン缶 玉ねぎ ・鶏もも肉 ・もやし にんじん きゅうり しめじ 枝豆	・米 押麦 ・豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも ・鶏むね肉 玉ねぎ ひじき ・キャベツ にんじん	・ラーメン 豚ひき肉 白菜 玉ねぎ にんじん にら ・えび 卵 ・かぼちゃ	・米 ・**小松菜(水耕栽培)** にんじん ・木綿豆腐 豚ひき肉 長ねぎ ひじき ・切干大根 にんじん 油揚げ
午後おやつ		牛乳 スイートポテト	ゼリー	牛乳 ごまクッキー	牛乳 ひじきケーキ	
行事					**お便り**	
午前おやつ	30 牛乳 豆花クッキー					
給食	ごはん みそ汁 豚肉のもち米蒸し ほうれん草と卵のサラダ りんご					
材料	・米 ・大根 にんじん 油揚げ ・豚ひき肉 おから 玉ねぎ 干しいたけ もち米 ・ほうれん草 卵 ミニトマト					
午後おやつ	牛乳 さくさくサブレ					
行事						





給食の栄養価(月平均)

	以上児	未満児
エネルギー Kcal	500	447
たんぱく質 g	21.3	18.2
脂質 g	18.1	16.2
カルシウム mg	232	247
鉄 mg	2.2	1.8
食塩相当量 g	2.0	1.5

★がついているところは新メニューです。こども園の給食はすべて手作りなので、献立は変更になる場合があります。