令和8年度　　11月　　献立表　　女　塚　保　育　園

今月の目標　**旬の野菜を食べて寒さに負けない丈夫な体をつくろう！！**

上段：1，2歳児のおやつ

月	火	水	木	金	土
2 牛乳、カルシウムせんべい 麻婆豆腐丼 春雨サラダ オレンジ 味噌汁（青梗菜、卵） 牛乳、ぷくぷくせんべい	3 文化の日	4 牛乳、ビスケット ご飯 魚の照り焼き キャベツと塩昆布の和え物 ミニトマト 柿 豆苗と豚肉の味噌汁 牛乳、おかめうどん	5 焼き芋大会 焼き芋 食パン（ジャム） ブロッコリーの梅マヨ和え りんご けんちん汁 牛乳、菜めしご飯、スルメ	6 牛乳、クラッカー ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 きゅうり漬け バナナ 小魚 牛乳、シュガーラスク	7 牛乳、クッキー キーマカレー もやしのマリネサラダ グレープフルーツ 洋風わかめスープ 牛乳、焼きドーナツ
9 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 魚のみぞれ焼き 蓮根の五目煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁（かぶ、舞茸） 牛乳、ソース焼きそば	10 本門寺遠足 豆乳、クラッカー スパゲティーミートソース 水菜とツナのサラダ バナナ さつま芋とベーコンのスープ 牛乳、ホットケーキ	11 牛乳、クッキー ご飯 豆腐の落とし揚げ ゆでブロッコリー 人参の土佐煮 りんご 切り干し大根の味噌汁 牛乳、クラッカー、バナナ	12 豆乳、ビスケット 食パン（ジャム） ホワイトシチュー カリフラワーとマカロニのサラダ グレープフルーツ 小魚 麦茶、五平餅ご飯、スルメ	13 七五三献立 牛乳、ロールクッキー ちらし寿司 鶏の塩麹焼き 小松菜の胡麻和え 柿 澄まし汁（花麩、三つ葉） 牛乳、プリンパフェ	14 牛乳、クラッカー 豚肉と舞茸の混ぜご飯 豆苗と人参の和え物 りんご 味噌汁（生揚げ、葱） 牛乳、米粉クッキー
16 牛乳、クラッカー ご飯 魚の竜田揚げ 青梗菜の和え物 ミニトマト オレンジ 豚肉と茄子の味噌汁 牛乳、干し芋、りんご	17 豆乳、クッキー あんかけ焼きそば ハムとパプリカのナムル バナナ オイスタースープ 牛乳、わかめおにぎり、スルメ	18 牛乳、ビスケット 鶏肉ときのこの炊き込みご飯 ウインナー 水菜とトマトの和え物 柿 味噌汁（豆腐、葱） 牛乳、スパゲティーソテー	19 誕生日会 豆乳、カルシウムせんべい バターロール ハンバーグ～トマトソース～ スイートポテトサラダ 千切りレタス みかん コーンスープ 牛乳、お楽しみケーキ	20 牛乳、ロールクッキー ハヤシライス 和風フレンチサラダ りんご 小魚 牛乳、青のりビスケット	21 牛乳、クラッカー 焼肉丼 ほうれん草のゆかり和え 柿 味噌汁（大根、わかめ） 牛乳、もちもちパン
23 勤労感謝の日	24 豆乳、ロールクッキー 味噌ラーメン バンバンジーサラダ バナナ 小魚 牛乳、ひじきチャーハン、スルメ	25 牛乳、クラッカー 親子丼 小松菜のおかか和え オレンジ 味噌汁（キャベツ、油揚げ） 牛乳、りんご蒸しパン	26 豆乳、カルシウムせんべい バターロール 鶏のオーロラ焼き グリーンサラダ りんご トマトスープ 牛乳、すいとん汁	27 牛乳、クッキー ご飯 ぶり大根の煮物 きゅうりの酢の物 柿 五目味噌汁 牛乳、ココアちんすこう	28 牛乳、ビスケット わかめご飯 春巻き 白菜の中華和え みかん かき玉スープ 牛乳、ジャムクラッカー
30 牛乳、クッキー ふりかけご飯 豚肉と高野豆腐の煮物 もやしの甘酢和え りんご 味噌汁（なめこ、わけぎ） 牛乳、ミルクトースト					

※　都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均：3歳以上児/エネルギー587kcal　タンパク質23g　　3歳未満児/エネルギー499kcal　タンパク質19.6g

給食だより

旬を大切に!!

寒い季節になってきました。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、旬の根野菜などでしっかり体を温め、体温の低下や乾燥に備えることが大切です。

《この時季の旬な食材》

- 小松菜
- ごぼう
- かぶ
- 白菜
- 大根
- れんこん
- 里芋
- ほうれん草
- 人参
- ねぎ
- 鮭
- マグロ
- カニ
- いわし

『もったいない』 Mottainai

この語源は、物のあるべき姿を意味し、命や物を大切にしようという心を表しています。
食べ物は、人が生きるために自然が与えてくれた恵です。また、食べ物は、作る人・運ぶ人・売る人など、多くの人たちによって私たちの手元に届けられます。
その食べ物を無駄にするなんて、本当にもったいないことだと思います。
この「もったいない」という言葉は、外国語には同じ意味の言葉はありません。
ですから、私たちもこの言葉を今一度よく考え、食べ物や資源を大切にしていくべきではないでしょうか。