給食献立表

２０２６年 １１月　こぐま保育園　給食室



秋の旬の食材を使って、冬にむけて風邪をひきにくい身体づくりをしていきましょう。

秋の食材…人参・ほうれん草・大根・里芋・南瓜・長葱・椎茸・ブロッコリー・さつまいも・りんご・秋刀魚・秋鮭・鯖など。秋に取れる魚には脂がたっぷりのっています。イモ類は体を温め、体のエネルギー源になります。果実や木の実も豊富です。

今月の予定

１１月１０日（火）…小遠足

お弁当の準備をお願いします。
スクスクさんから
お弁当の準備をお願いします。
どんどんさんは卒園遠足です。

１１月２０日（金）…誕生会

軽食のメニューが
お祝いメニューになります。
予定…チーズケーキ
フルーツ、ジュース

今月のフルーツ：柿・りんご・みかん

		朝のおやつ	昼　食	軽　食		主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼＋軽食
2 16 30	月	クラッカー 牛乳	御飯　味噌汁（大根・わかめ） マーボー豆腐　　人参の含め煮 小松菜のお浸し	りんご蒸しパン 炒り子 フルーツ　牛乳	昼	米　砂糖 片栗粉　油 ゴマ油	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 赤味噌	大根　長葱 生姜　人参 小松菜　わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　598ｋcal 蛋白質　20.5ｇ 脂質　17.4ｇ
17	火	せんべい 牛乳	バターロール　　クリームシチュー ローストチキン　　トマト ブロッコリーの塩ゆで	焼き豚チャーハン フルーツ お茶	の	パン　バター じゃがいも 油　小麦粉	豚もも肉 牛乳 鶏もも肉	人参　玉葱 にんにく　トマト ブロッコリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ　560ｋcal 蛋白質　25.5ｇ 脂質　18.8ｇ
4 18	水	クラッカー 牛乳	ほうとう 金時豆の煮物 チンゲンサイのお浸し	秋鮭の焼きおにぎり フルーツ　牛乳		うどん 里芋 砂糖	味噌　油揚げ 金時豆 豚もも肉	人参　長葱 椎茸　ごぼう 南瓜　チンゲン菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ　518ｋcal 蛋白質　19.2ｇ 脂質　11.4ｇ
5 19	木	ビスケット 牛乳	御飯　味噌汁（しめじ・玉葱） 秋刀魚の塩焼き　　南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	チキンピラフ フルーツ 牛乳		米 砂糖	味噌 秋刀魚	しめじ　玉葱 大根　すだち 南瓜　ほうれん草	ｴﾈﾙｷﾞｰ　681ｋcal 蛋白質　23.8ｇ 脂質　17.7ｇ
6 20	金	ふかし南瓜 牛乳	御飯　味噌汁（豆腐・なめこ） 鶏肉の味噌漬け焼き　里芋の煮ころがし 小松菜の胡麻浸し	米粉ケーキ（ココア） フルーツ　牛乳 誕生会		米　砂糖　酒 油　里芋 すりゴマ	味噌 絹豆腐 鶏もも肉	なめこ 小松菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ　683ｋcal 蛋白質　23.9ｇ 脂質　19.3ｇ
7 21	土	せんべい お茶	御飯　味噌汁（長葱・わかめ・麸） 焼き鮭　じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参のお浸し	抹茶蒸しパン フルーツ お茶	主	米　砂糖 油　麸 じゃがいも	味噌 生鮭 鶏ひき肉	わかめ 白菜 人参	ｴﾈﾙｷﾞｰ　490ｋcal 白質　20.8ｇ 脂質　7.6ｇ
9	月	ビスケット 牛乳	御飯　味噌汁（大根・油揚げ） 焼き鮭　さつまいもとりんごの重ね煮 チンゲンサイとコーンのソテー	五平餅 フルーツ 牛乳		米　油　砂糖 コーン さつまいも	味噌 油揚げ 生鮭	大根 りんご チンゲン菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ　620ｋcal 蛋白質　24.6ｇ 脂質　11.2ｇ
10 24	火	せんべい 牛乳	カレーライス（１歳:ハヤシライス） ゆで卵（１歳:トマト） 三色ナムル　らっきょう	さつまいも蒸し パン　炒り子 フルーツ　牛乳	材	米　カレールウ　油 ケチャップ　中濃ソース じゃがいも　砂糖　酢 ゴマ油　（１歳児：小麦粉）	豚もも肉 卵 （１歳児：豚ひき肉）	小松菜　人参　玉葱 もやし らっきょう （１歳児：トマト）	ｴﾈﾙｷﾞｰ　701ｋcal 蛋白質　21.6ｇ 脂質　19.5ｇ
11 25	水	ふかし芋 牛乳	御飯　味噌汁（しめじ・玉葱） 鯖の味噌煮　　粉ふき芋 ほうれん草の胡麻和え	焼きそば （１歳児：焼きうどん） フルーツ　牛乳		米 酒　すりゴマ じゃがいも 練りゴマ　砂糖	味噌 赤味噌 鯖	しめじ　玉葱 生姜 小松菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ　597ｋcal 蛋白質　22.9ｇ 脂質　15.8ｇ
12 26	木	クラッカー 牛乳	御飯　味噌汁（もやし・油揚げ） れんこんまんじゅう　南瓜の煮物 小松菜のお浸し	りんごケーキ 炒り子 牛乳	料	米　片栗粉 砂糖	味噌　油揚げ 卵　鶏ひき肉 木綿豆腐	もやし　レンコン 椎茸　人参　生姜 小松菜　南瓜	ｴﾈﾙｷﾞｰ　646ｋcal 蛋白質　21.0ｇ 脂質　21.2ｇ
13 27	金	ビスケット 牛乳	御飯　味噌汁（かぶ・かぶの葉・麸） ブリの照り焼き　白滝のたらこ炒り ブロッコリーのお浸し	マカロニグラタン (ほうれん草) フルーツ　　お茶		米　油　麸 白滝 酒　砂糖	味噌 ブリ たらこ	かぶ ブロッコリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ　556ｋcal 蛋白質　25.6ｇ 脂質　19.6ｇ
14 28	土	せんべい お茶	御飯　味噌汁（豆腐・なめこ） 鶏肉の黒糖煮　人参のきんぴら ほうれん草のお浸し	14日おさつスティック　フルーツ　お茶 28日芋まんじゅう		米　油　黒糖 すりゴマ　砂糖 ゴマ油	味噌 絹豆腐 鶏もも肉	なめこ 人参 ほうれん草	ｴﾈﾙｷﾞｰ　532ｋcal 蛋白質　19.2ｇ 脂質　11.7ｇ

行事、材料の都合により献立を変更する事がありますのでご了承ください。
朝のおやつは１～２才児に提供しています。
１～２才は食べやすさや消化の配慮により別メニューになることがあります。

(栄養量は幼児のものです。目安にしてください。)