2026年11月　予定給食献立表

日	曜	10時 未満児	昼食	行事	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
2	月	牛乳（9時） きなこ餅 ハッピーターン	ご飯 野菜炒め 味噌汁		牛乳 ぼたぼた焼き パイの実	普通牛乳・ ぶたかたロース・油揚げ・ 麦みそ	精白米・ごま油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ 青ピーマン・もやし・ くりかぼちゃ・こねぎ
4	水	牛乳（9時） みかん 星たべよ	ご飯 にゅー麺 お芋サラダ	ボランティア活動	牛乳 カール マリービスケット	普通牛乳・鶏もも・ 蒸しかまぼこ・鶏卵	精白米・そうめん・ じゃがいも・マヨネーズ・ 砂糖	みかん・たまねぎ・にんじん・ きくらげ・こねぎ・きゅうり・ 冷凍コーン
5	木	牛乳（9時） おさつスナック つな揚げ	ご飯 カレーライス コンソメスープ		牛乳 フライドポテト	普通牛乳・合挽肉	精白米・じゃがいも・ フライドポテト・ なたね油	たまねぎ・にんじん・ グリンピース・くりかぼちゃ・ キャベツ・ぶなしめじ
6	金	牛乳（9時） 玉子ボーロ 塩せん	ご飯 魚の竜田揚げ 添え野菜 とろみスープ	空手	牛乳 苺蒸しパン	普通牛乳・ たいせいようさけ・ 絹ごし豆腐・ かにかまぼこ・鶏卵	精白米・なたね油・ 片栗粉・ごま油・ ホットケーキミックス・ 砂糖・有塩マーガリン	キャベツ・にんじん・きゅうり・ 冷凍コーン・だいこん・こねぎ・ いちごジャム
7	土	牛乳（9時） マンナピス コーンポタージュスナック	ご飯 すき焼き風煮 柿なます		ヤクルト 雪の宿 ミニドーナツ	普通牛乳・牛もも・ ぶたかたロース・ 焼き豆腐・乳酸菌飲料	精白米・しらたき・ 中ざら糖・砂糖	はくさい・にんじん・たまねぎ・ えのきたけ・こねぎ・だいこん・ きゅうり・かき
9	月	牛乳（9時） 動物ビス カール	ご飯 スパゲティナポリタン コンソメスープ		牛乳 みかん ぱりんこ ミニチョコ（以上）	普通牛乳・ぶたロース・ ベーコン	精白米・ マカロニ・スパゲティ・ 砂糖・じゃがいも	たまねぎ・青ピーマン・ にんじん・トマトケチャップ・ こねぎ・みかん
10	火	牛乳（9時） キャラメルコーン かっぱえびせん	ご飯 焼き餃子 野菜の昆布和え 中華スープ	英語 （さくら・ひまわり）	牛乳 かっぱえびせん オレオクッキー	普通牛乳・ かつお油漬缶詰・ かにかまぼこ・ 絹ごし豆腐	精白米・ごま油	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 塩昆布・りょくとうもやし・ カットわかめ・こねぎ
11	水	牛乳（9時） 薄焼きサラダ ハーベスト	ご飯 から揚げ マカロニサラダ 味噌汁		牛乳 カルピスゼリー 瀬戸の汐揚げ	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・ ロースハム・麦みそ	精白米・なたね油・ マカロニ・スパゲティ・ マヨネーズ・砂糖	バナナ・きゅうり・にんじん・ だいこん・ぶなしめじ・こねぎ
12	木	牛乳（9時） バナナ 鯛あられ	ご飯 魚のケチャップチーズ焼き 人参サラダ コンソメスープ		牛乳 バナナ カントリーマアム こつぶっこ	普通牛乳・エダムチーズ	精白米・調合油・ マヨネーズ・砂糖	たまねぎ・青ピーマン・ トマトケチャップ・にんじん・ きゅうり・冷凍コーン・こねぎ
13	金	牛乳（9時） サッポロポテト シガービス	ご飯 そぼろ丼 具沢山の味噌汁 飲むヨーグルト		牛乳 きな粉揚げパン	普通牛乳・牛ひき肉・ ぶたひき肉・鶏卵・ 油揚げ・麦みそ・ ドリンクヨーグルト・ きな粉	精白米・砂糖・なたね油・ じゃがいも・ロールパン	たまねぎ・冷凍ほうれんそう・ にんじん・こねぎ
14	土	牛乳（9時） きなこ餅 とんがりコーン	ご飯 プルコギ風炒め なめこ汁	硬筆	ヤクルト サッポロポテト（バーベQ） ムーンライト	普通牛乳・牛かたロース・ ぶたかたロース・麦みそ・ 乳酸菌飲料	精白米・ごま油・砂糖・ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ にら・なめこ水煮缶詰・ だいこん・こねぎ

日	曜	10時 未満児	昼食	行事	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
16	月	牛乳（9時） マンナピス 星たべよ	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 卵サラダ 味噌汁	ひかりくるくる事業	牛乳 味しらべ アスパラビスケット	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ かにかまぼこ・麦みそ	精白米・マヨネーズ・ 砂糖・じゃがいも	マーマレード・きゅうり・ キャベツ・たまねぎ・こねぎ
17	火	牛乳（9時） 塩せん ビスコ	ご飯 ちゃんぽん ごぼうサラダ	ひかりくるくる事業 英語 （きりん・ちゅーりっぷ）	牛乳 チョコクリームサンド	普通牛乳・ぶたロース・ バナメイエビ・ 蒸しかまぼこ・ ロースハム	精白米・中華めん・ 片栗粉・ごま油・ マヨネーズ・砂糖・ごま・ 食パン・ チョコレートクリーム	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ こねぎ・ごぼう・きゅうり
18	水	牛乳（9時） みかん ミニサラダ	ご飯 肉丼 春雨の中華スープ	交通安全教室 ひかりくるくる事業 身体測定	牛乳 フルーツヨーグルト まがり煎餅	普通牛乳・牛かたロース・ ぶたロース(脂身)・ 蒸しかまぼこ・ ヨーグルト	精白米・しらたき・ 中ざら糖・緑豆はるさめ ごま油・砂糖	みかん・にんじん・たまねぎ・ えのきたけ・こねぎ・ コーン缶詰粒・みかん缶詰・ バナナ・りんご
19	木	牛乳（9時） 白い風船 コーンポタージュスナック	ご飯 チキングラタン ブロッコリーのサラダ オニオンスープ みかん 	お誕生日会 **※おにぎり持参**	牛乳 人参ケーキ	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・ パルメザンチーズ・ ロースハム・ベーコン・ 鶏卵	精白米・薄力粉・ 無塩マーガリン・ マカロニ・スパゲティ・ パン粉・砂糖・ ホットケーキミックス・ 有塩バター	冷凍ほうれんそう・たまねぎ・ ブロッコリー・キャベツ・ にんじん・冷凍コーン・ ぶなしめじ・こねぎ・みかん・ レモン果汁
20	金	牛乳（9時） かっぱえびせん ハーベスト	ご飯 きびなご揚げのごま絡め 添え野菜 味噌汁	空手	ヤクルト 丸ぼーろ チョイスクッキー	普通牛乳・きびなご・ 麦みそ・乳酸菌飲料	精白米・なたね油・砂糖・ いりごま・じゃがいも	キャベツ・にんじん・きゅうり・ 冷凍コーン・たまねぎ・こねぎ
21	土	牛乳（9時） カール ハッピーターン	ご飯 豚肉ときのこのソテー かき玉スープ		牛乳 星たべよ かりんとうドーナツ	普通牛乳・ぶたロース・ 鶏卵	精白米・砂糖・ごま	ぶなしめじ・きくらげ・ たまねぎ・チンゲンサイ・ にんじん・キャベツ・ コーン缶詰粒・こねぎ
24	火	牛乳（9時） 玉子ボーロ おさつスナック	ご飯 親子うどん わかめとしらすの酢の物	英語 （さくら・ひまわり）	牛乳 茹で卵 揚げ一番 キャラメルコーン	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・ 蒸しかまぼこ・鶏卵・ しらす干し	精白米・うどん・砂糖	たまねぎ・にんじん・ 冷凍ほうれんそう・ カットわかめ・きゅうり・ もやし
25	水	牛乳（9時） シガービス つな揚げ	ご飯 チキンかつ ほうれん草のごま和え 野菜スープ	献立配布	麦茶 おにぎり 佃煮 ミニゼリー	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・鶏卵・ かにかまぼこ・ベーコン	精白米・薄力粉・パン粉・ なたね油・砂糖・ごま・ クリームパン	トマトケチャップ・ 冷凍ほうれんそう・にんじん・ きゅうり・はくさい・ ぶなしめじ
26	木	牛乳（9時） 薄焼きサラダ 動物ビス	ご飯 松風焼き キャベツサラダ 味噌汁	避難訓練	牛乳 ミニクリームパン おっとっと	普通牛乳・ぶたひき肉・ 鶏ひき肉・鶏卵・麦みそ・ 煮干し	精白米・砂糖・パン粉・ いりごま・ごま・ 中ざら糖	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・ にんじん・もやし・こねぎ
27	金	牛乳（9時） 鯛あられ みかん	ご飯 鶏肉の味噌だれ丼 卵スープ	体操	牛乳 じゃこトースト	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・麦みそ・ 鶏卵・ロースベーコン しらす干し	精白米・食パン・砂糖・ マヨネーズ	みかん・たまねぎ・にんじん・ キャベツ・えのきたけ・ 冷凍ほうれんそう・こねぎ
28	土	牛乳（9時） マンナピス ベジたべる	ご飯 魚の味噌マヨ焼き ボイル野菜 コンソメスープ	硬筆	ヤクルト ミニサラダ 動物ビス	普通牛乳・ たいせいようさけ・ 麦みそ・乳酸菌飲料	精白米・薄力粉・ マヨネーズ・砂糖・ いりごま・パン粉	キャベツ・きゅうり・ ゆで冷凍スイートコーン・ くりかぼちゃ・ぶなしめじ
30	月	牛乳（9時） きなこ餅 とんがりコーン	ご飯 鶏の塩麹焼き 添え野菜 味噌汁		牛乳 サッポロポテト（ベジ） きなこ餅	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・麦みそ	精白米・じゃがいも	キャベツ・にんじん・きゅうり・ 冷凍コーン・たまねぎ・こねぎ

(以)は、以上児のみです。



11月　給食だより



肌寒い日が増え、もう冬は目の前です。
気温や湿度の低下から抵抗力が下がり、体調を崩しやすい季節なので、引き続き手洗い・うがいなどの感染症対策はもちろんの事、温かい食事で体を温めながら、風邪やウイルスに負けずに元気に過ごしましょう。

11月8日は いい歯の日

しっかり噛んで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！



よく噛む事の効果

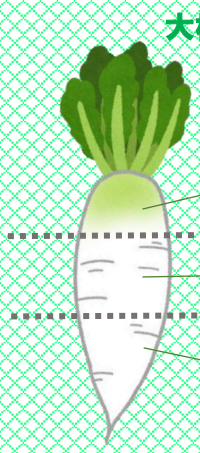


よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。 	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 

『根菜』のおいしくなる時期です

大根・にんじん・ごぼう・いも類…土の中で育つ根菜類がおいしくなる季節です。地中の温度は年間を通じて１５℃前後と温かく、根菜は栄養たっぷり蓄えて甘味みを増します。夏の疲れをいやし、寒い冬に備えて体を温めてくれる食材です。ジャガイモ、たまねぎはもちろんのこと、大根やにんじんも北海道が生産量日本一、ごぼうは第３位です。

大根



最近では半分に切って売っているお店も多いですが、ぜひ、1本まるごと味わってみてください。

大根の葉は緑黄色野菜に分類され、βカロテンやビタミンCが豊富です。

上1/3
・土の上に出ているので、寒さに耐えられるよう糖度が高くて甘い
・繊維のきめが細かく煮崩れしにくい
☆輪切りにしておでんに入れたり、大根おろしに

真ん中1/3
・適度にみずみずしく、甘味と辛味のバランスがよい

下1/3
・生長途中であるため、水分が多い
・先端に行くほど土の中の虫に食べられないように辛味が強く皮が厚い
☆炒め物や汁物に　※天日に干すと辛味が飛んで味わいが増す



カルシウムの大切さ

成長期の子どもにとってカルシウムは大切な栄養素です。カルシウムは**歯や骨などを作っている**だけでなく、**筋肉を動かす**など、身

＜カルシウムを多く含む食品＞



カルシウムは吸収率が低い栄養素のため、**吸収率を上げてくれる食べ物と一緒に摂取することが大切！**

ビタミンC‥アセロラ、キウイ、レモン、オレンジ、ピーマン（赤、緑、黄）、ブロッコリーなど
ビタミンD‥しらす干し、きくらげ、いわし、さけ、さんま、干し椎茸など
マグネシウム‥乾燥わかめ・切り干し大根、アーモンド、油揚げ、ごぼう、バナナ、大豆など

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●身体をあたためるメニュー‥‥鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど

●身体をあたためる食品‥‥ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

