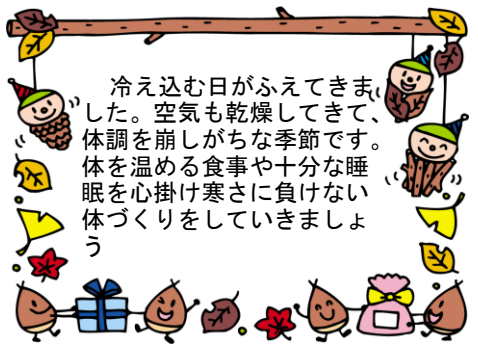
給　食　だ　よ　り

令和 8年11月
久 慈 保 育 園



給食目標：感謝していただきましょう。
内　　容：「いただきます」「ごちそうさま」を
　　こころをこめて言うことができる。

※10日（火）社会見学です
（さくら・たんぽぽ組はお弁当を持って来てください）
（すみれ・ちゅうりっぷ・もも組は給食です）
※11日（水）誕生日会です



給　食　献　立　表

・太字は新メニューです　　☆印は手作りおやつです

日付	曜日	未満児の献立		全　　児　　の　　献　　立	
		おやつ(午前)	主食　他	主　食　と　副　食	おやつ(午後)
2	月	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、白菜のクリーム煮、鯖の竜田揚げ 切り干し大根のナポリタン、ブロッコリー、バナナ	牛乳 カナッペ☆
4	水	お茶 クラッカー	桜えびごはん	桜えびごはん、みそ汁、**大豆とごぼうの落とし揚げ** こんぶサラダ、かぼちゃの含め煮、オレンジ （※たんぽぽ組クッキング・・・収穫したとうもろこしを使ってポップコーン作り）	牛乳 アップルケーキ☆
5	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉汁、大根のみそ煮込み スパツナサラダ、ほうれん草のり和え、なし（未満児・バナナ）	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
6	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、すき焼きの卵とじ 大学ポテト、ブロッコリーのサラダ、バナナ	牛乳 **にんじんマフィン**☆
7	土	お茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー、コールスロー ブロッコリー、福神漬け、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
9	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、豚汁、笹かまの磯辺揚げ ささみのカレー風味サラダ、なすとピーマンの炒め物、バナナ （※さくら組クッキング・・・収穫したじゃが芋を使ってフライドポテト作り）	牛乳 スイートポテト☆
10	火	お茶 クラッカー	すみれ・ちゅうりっぷ もも組の献立です	おにぎり、かき玉みそ汁、豆腐ハンバーグ 焼きそば、ブロッコリー、人参グラッセ、オレンジ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
11	水	お茶 ビスケット	五目おこわ、わかめのスープ、かぼちゃのグラタン アメリカンサラダ、お煮しめ、ヨーグルトサラダ、みかん		牛乳 ケーキ
12	木	お茶 クラッカー	ごはん、	ごはん、うどん、肉じゃが ひじきとれんこんのサラダ、おくら納豆、バナナ	牛乳・おせんべい つぶあんコッペパン
13	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、親子煮 ブロッコリーソテー、かぼちゃの甘辛和え、バナナ	こめ棒くん ゆめヨーグルト
14	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き スパゲティサラダ、ブロッコリー、くだもの	おせんべい ゆめヨーグルト
16	月	お茶 クラッカー	赤飯	赤飯、お花そうめん汁、とり肉の甘辛和え ポテトサラダ、ほうれん草の菊和え、みかん	牛乳 七五三クッキー☆
17	火	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、ポークカレー、大根サラダ たけのこのきんぴら、福神漬け、バナナ	牛乳・おせんべい ジャムコッペパン
18	水	お茶 ビスケット	まいたけ ごはん	まいたけごはん、みそ汁、豆腐の寄せ揚げ 野菜きんぴら、ポテトみそ炒め、オレンジ	牛乳 あんドーナツ
19	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉汁、**ごぼうハンバーグ** マカロニサラダ、ブロッコリー、なし（未満児・・バナナ）	牛乳 バナナヨーグルト蒸しパン☆
20	金	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、野菜オムレツ さつま芋きんぴら、ほうれん草納豆和え、バナナ	牛乳 あんこ入りしょうゆもち☆
21	土	お茶 クラッカー	ごはん	みそ汁、とり肉の香味焼き スパゲティサラダ、オクラのおかか和え、くだもの	おせんべい ゆめヨーグルト
24	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、鯖の野菜ジュース煮、なし（未満児・・バナナ） 切り干し大根のごま和え、かぼちゃの含め煮	牛乳・おせんべい カフェオレパン
25	水	お茶 ビスケット	炊き込み ごはん	炊き込みごはん、そうめん汁、豆腐のキッシュ れんこんサラダ、小松菜と油揚げの煮びたし、バナナ	牛乳 **米粉のみそパン**☆
26	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、とり肉の中華マリネ ごぼうサラダ、五目納豆、りんごゼリー	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
27	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、ピザ風卵焼き わかめとツナの和え物、カレーきんぴら、オレンジ	牛乳 人参とひじきのドーナツ☆
28	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、コーンフレークチキン スパゲッティケチャップ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
30	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、ワンタンスープ、ししゃもの天ぷら 小松菜の納豆和え、かぼちゃの含め煮、バナナ	おせんべい ゆめヨーグルト

◎ 11月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児　：　エネルギー（638kcal）　・たんぱく質（23.3g）　・脂質（16.9g）　・カルシウム（326mg）　・食塩（1.4g）
3歳未満児　：　エネルギー（537kcal）　・たんぱく質（19.5g）　・脂質（15.3g）　・カルシウム（299mg）　・食塩（1.2g）

～　保育園のメニューを紹介します　～

ごぼうがとても美味しい季節です。保育園で人気のごぼうメニューを紹介します！

◎　ごぼうの唐揚げ

良く噛むメニューなので、満腹感が得られます。
衣がカリッとしていて美味しいです。

≪　材料　４人分　≫

- ごぼう　60ｇ
- から揚げ粉　適量
- 天ぷら粉　適量
- 油　適量

≪　作り方　≫

① ごぼうの皮をむき、縦に４等分、長さは４㎝に切る。
② ①を柔らかくなるまで茹で、ザルに上げる。
③ から揚げ粉、天ぷら粉を１：２の割合で合わせ、水を加えて混ぜ合わせる。
④ ②を③の中に入れて、油でカラッとするまで揚げる

◎　鶏肉とごぼうのみそがらめ

甘いみそ味でご飯がとてもすすみます。
お肉と一緒に野菜も摂れるのでいいですね！

≪　材料　４人分　≫

- 鶏肉　120ｇ
- 片栗粉　適量
- 揚げ油　適量
- ごぼう　32ｇ
- 人参　40ｇ
- こんにゃく　60ｇ
- いんげん　20ｇ
- A
  - みりん　16ｇ
  - 味噌　12ｇ
  - 砂糖　4ｇ

≪　作り方　≫

① ごぼう、人参、こんにゃくは乱切りにする。
② ①を鍋に入れ、少量の水を加えて柔らかくなるまで茹でる。
③ いんげんは２㎝位に切り下茹でをし、水切りしておく。
④ 一口大に切った鶏肉に片栗粉をつけて油で揚げる。
⑤ ②にＡを加え煮立たせる。
⑥ ⑤にいんげんと鶏肉を加え絡め合わせる。

? 食育クイズ

Q　ご飯を口の中で30回噛むと、どんな味になるでしょう?

1. 辛い　2. 酸っぱい　3. 甘い

A　3. 甘い

ご飯を口の中でよく噛むと、でんぷんが分解されて糖に変わり、甘みを感じます。甘さを感じるまで、よく噛んでみてくださいね。ご飯以外にも、うどんやパンでも甘くなるか試してみましょう。

おしらせ

11月クッキング

さくら
…収穫したじゃがいもでフライドポテト作り
好きな味を選んでシャカシャカポテトにする予定です。

たんぽぽ
…収穫したとうもろこしでポップコーン作り
塩・メープル・カレーの中から選んで味付けをします。

自分たちで育て収穫した野菜を使ってのクッキング
子ども達はとても楽しみにしています。
お家でも話題にしてみてください！