

11月の給食献立予定表 大野保育園

令和7年10月31日
担当 井上さとみ 大田希 中平颯

秋が、日々深まり紅葉も見られるようになってきました。園庭にもたくさんの植物があり少しずつ色づきはじめました。

また、朝晩冷え込み風邪が流行る時期になりますので外でたくさん遊んだ後は、しっかりと手洗い・うがいをし風邪引かないためにも早寝・早起き・朝ごはん!!秋頃より旬を迎える根菜は、栄養満点!! また、色んな野菜・魚・肉・果物を一段とおいしさを増す時期です。

旬の食材を給食に取り入れ🍁秋の味覚を味わえるように作ってきたいと思います。

＜11月行事予定＞

- ・7日...芋掘り(以上児)
- ・19日...誕生会 完全給食です。
(白ご飯はいりません)

＜リクエストメニュー＞

- (11月生まれのお友達)
- ・7日 瀬口 いづきさん
- ・15日 井黒 ひなとさん
- ・28日 磯邊 しょうりさん

- ・大野保育園では3.4.5歳の以上児さんは株式会社ヤマチクさんのスス姫箸を使用していますので箸はいりません。白ご飯のお弁当のみ持ってきてください。
- ・誕生会の日は完全給食なので3.4.5歳の以上児さんは白ご飯はいりません。
- ・●印は自然食品です。
- ・「菌ちゃんげんきっこ」ふりかけを使っています。



11月8日

🦷いい歯の日🦷

歯の土台となるあごや歯ぐきを含む口腔内のしゃく筋は、噛む事で発達し、噛む力も強くなります。食べ物をよく噛むことは食べすぎを防ぎ消化・吸収を助けます。また、しっかりと噛むことで唾液が多く分泌し、あごが発達し大きくなり歯並びが良くなるので、虫歯や歯周病の予防に役立つなど体によい働きがあります。

唾液には殺菌成分が含まれており、歯並びが良くなると食べのものが詰まりにくくなります。しかし、今の食生活はやわらかい食べ物が増え、噛む回数が減っています。料理に噛みごたえのある食品を加えて自然に噛む回数を増やしましょう。タオルなどを使っての噛む遊びもいいですよ。頭も顔も良くなるそうですー石二鳥ですね。

日	曜	行事	未満児おやつ	副食	材 料 名	おやつ	おやつの材料名
1	土		人参スティック	混ぜご飯 じゃが芋の味噌汁	米・鶏肉・人参・ごぼう・椎茸・油あげ・いんげん・すりごま・砂糖・醤油、じゃが芋・玉葱・豆腐・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	ホットケーキ お茶	薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、麦茶パック
2	日						
3	月	文化の日			文化の日		
4	火	身体測定 鉄骨メニュー	トマト	豚肉と厚揚げの煮物 えのきの味噌汁	豚肉・厚揚げ・里芋・人参・玉葱・しめじ・こんにゃく・小松菜・かつおだし・砂糖・醤油、えのき・玉葱・わかめ・小ねぎ(畑)・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	かしわおにぎり お茶	米・鶏肉・ごぼう・人参・椎茸・砂糖・醤油、麦茶パック
5	水		きゅうりスティック	カレーチキン キャベツの塩昆布和え 南瓜の味噌汁	鶏肉・にんにく・ケチャップ・カレー粉・砂糖・醤油、キャベツ・人参・きゅうり・かまぼこ・すりごま・塩昆布、南瓜(畑)・玉葱・しめじ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	納豆トースト 牛乳 (カミカミの日)	食パン・ひきわり納豆・納豆タレ・豆乳シュレッド・ケチャップ、牛乳
6	木	瀬口いづきさん リクエストメニュー	食パン	魚の香味揚げ 一食納豆 そうめん汁	ホキ・酒・片栗粉・揚げ油・にんにく・生姜・大葉・すりごま・砂糖・酢・醤油、ひきわり納豆・納豆タレ、そうめん・かつおだし・うす口・塩	みかんサイダーゼリー お茶	寒天ババみかん味・サイダー・みかん缶、麦茶パック
7	金	芋掘り	●ふわふわチップ にんじん味	肉団子のケチャップかけ オレンジ 大根としめじの味噌汁	合挽肉・絞り豆腐・玉葱・人参・椎茸・酒・ケチャップ・トマト・砂糖・コンソメ、オレンジ、大根・しめじ・空心菜(畑)・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	芋天 牛乳	さつま芋(畑)・薄力粉・塩・揚げ油、牛乳
8	土		塩じゃが芋	焼きそば バナナ	豚肉・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・もやし・かまぼこ・焼きそば麺・焼きそばソース、バナナ	ジャムサンド お茶	サンドパン・イチゴジャム、麦茶パック
9	日						
10	月	鉄骨メニュー	みかん缶	牛肉と根菜の炒め煮 ひじき納豆 空心菜の味噌汁	牛肉・焼き豆腐・玉葱・人参・ごぼう・蓮根・椎茸・糸こんにゃく・すりごま・砂糖・醤油、ひじき・ひきわり納豆・納豆タレ、空心菜(畑)・しめじ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	ツナと塩昆布のおにぎり お茶	米・ツナ缶・塩昆布、麦茶パック
11	火		茹でさつま芋	鶏肉のガーリック焼き 野菜のごま和え きのこスープ	鶏肉・にんにく・酒・砂糖・醤油、ブロッコリー・キャベツ・人参・すりごま・砂糖・醤油、しめじ・椎茸・えのき・玉葱・かまぼこ・鶏ガラ・塩	メープルケーキ 牛乳	薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・メープルシロップ、牛乳
12	水	魚の日	バナナ	鮭のマヨ焼き カミカミサラダ わかめの味噌汁	鮭・酒・ノンエッグマヨネーズ・醤油、ハム・ごぼう・きゅうり・キャベツ・人参・木耳・すりごま・酢・砂糖・醤油、わかめ・しめじ・玉葱・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	パン 牛乳 (カミカミの日)	強力粉・ドライイースト・塩・砂糖・油、牛乳
13	木		●ミレービスケット ノンフライ	手羽中の甘酢煮 野菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	手羽中・鶏もも・酒・酢・砂糖・醤油・片栗粉、空心菜(畑)・キャベツ・きゅうり・かまぼこ・かつおパック・砂糖・醤油、豆腐・玉葱・油あげ・ねぎ(畑)・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	さつま芋みたらし 牛乳	さつま芋(畑)・塩・片栗粉・砂糖・醤油、牛乳
14	金	井黒ひなとさん リクエストメニュー	塩きゅうり	ポークカレー パナナ スパゲティサラダ	豚肉・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・カレールウ、パナナ、スパゲティ麺・ハム・きゅうり・レタス・ノンエッグマヨネーズ・塩	クッキー 牛乳	薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター・油、牛乳
15	土		サッポロポテト	鶏南蛮うどん みかん	鶏肉・玉葱・人参・油あげ・椎茸・長ねぎ・うどん麺・片栗粉・だし・かつお・醤油、みかん	ゆかりおにぎり お茶	米・ゆかり・すりごま、麦茶パック
16	日						
17	月		バナナ	筑前煮 ごま納豆 もやしの味噌汁	鶏肉・厚揚げ・里芋・人参・ごぼう・椎茸・こんにゃく・小松菜・だし・かつお・砂糖・醤油、すりごま・ひきわり納豆・納豆タレ、もやし・玉葱・油あげ・ねぎ(畑)・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	海苔おにぎり 梅おかか お茶	米・塩・焼き海苔・梅干し・かつおパック、麦茶パック
18	火	鉄骨メニュー	人参スティック	つくねバーグ 小松菜の和え物 切り干し大根の味噌汁	鶏挽肉・鶏レバー・蓮根・玉葱・人参・椎茸・醤油・砂糖・片栗粉、小松菜・もやし・かまぼこ・すりごま・砂糖・醤油、切り干し大根・しめじ・油あげ・ねぎ(畑)・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	フルーツヨーグルト お茶	豆乳グルト・砂糖・みかん缶・バナナ・りんご、麦茶パック
19	水	誕生会 魚の日	●おからスナック かぼちゃ味	ゆかりご飯 魚のフライ みかん おかか和え わかめの味噌汁	米・ゆかり・すりごま、ホキ・酒・塩・薄力粉・パン粉・揚げ油、みかん、キャベツ・きゅうり・人参・豆苗・カツオパック・砂糖・醤油、わかめ・玉葱・油揚げ・ねぎ(畑)・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	誕生ケーキ 牛乳	デニッシュ・セルールのケーキ、アレルギー除去:薄力粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳生クリーム・バナナ、牛乳
20	木		りんご	鶏肉とさつま芋の豆乳シチュー ほうれん草とちくわの和え物	鶏肉・玉葱・人参・しめじ・さつま芋・豆乳・鶏ガラ・砂糖・片栗粉、ほうれん草・きゅうり・人参・ちくわ・すりごま・砂糖・醤油	あんぱん 牛乳	あんこ・強力粉・ドライイースト・砂糖・油・塩、牛乳
21	金		じゃが芋こふき	豚肉と野菜の中華炒め 豆腐とわかめの胡麻スープ	豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・ピーマン・パプリカ(黄)・パプリカ(赤)・中華あじ・醤油・ごま油、豆腐・わかめ・玉葱・かまぼこ・すりごま・鶏ガラ・塩	ごまポッキー 牛乳 (カミカミの日)	すりごま・薄力粉・砂糖・油、牛乳
22	土		塩きゅうり	ツナ和風パスタ バナナ	ツナ缶・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・スパゲティ麺・砂糖・醤油、バナナ	わかめおにぎり お茶	米・混ぜ込みわかめ・すりごま、麦茶パック
23	日	勤労感謝の日			勤労感謝の日		
24	月	振替休日			振替休日		
25	火	鉄骨メニュー	コンソメ人参	ひじき入り肉団子汁 青菜納豆 切り干し大根の煮物	鶏挽肉・絞り豆腐・ひじき・生姜・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・かまぼこ・ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、小松菜・ひきわり納豆・納豆タレ、切り干し大根・人参・しめじ・油あげ・すりごま・砂糖・醤油	あげとごまのおにぎり お茶	米・油あげ・すりごま・砂糖・醤油、麦茶パック
26	水	磯邊しょうりさん リクエストメニュー	●のりわかめ せんべい	コロケ スパゲティサラダ 春雨スープ	合挽肉・玉葱・人参・じゃが芋・コンソメ・塩・薄力粉・パン粉・揚げ油、スパゲティ麺・ハム・きゅうり・レタス・ノンエッグマヨネーズ・塩、鶏肉・春雨・玉葱・キャベツ・しめじ・かまぼこ・鶏ガラ・塩	はちみつパン 牛乳	食パン・はちみつ・レモン汁・バター・砂糖、牛乳、(いくり:はちみつ除去)
27	木	魚の日	バナナ	サバの煮つけ 大根のごま煮 豆腐としめじの味噌汁	サバ・ホキ・生姜・酒・砂糖・醤油、大根・すりごま・砂糖・醤油、豆腐・しめじ・油あげ・ねぎ(畑)・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	豆乳スコーン 牛乳 (カミカミの日)	豆乳・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
28	金	災害訓練	きゅうりスティック	鶏肉の胡麻照り焼き もやしのゆかり和え わかめとたまねぎとあげの味噌汁	鶏肉・生姜・酒・砂糖・醤油・すりごま、もやし・きゅうり・人参・ゆかり、わかめ・玉葱・油あげ・ねぎ(畑)・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	きな粉バナナ 牛乳	バナナ・きな粉・砂糖、牛乳
29	土		おっとっと	チキンライス チンゲン菜のスープ	米・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・コンソメ・ケチャップ、チンゲン菜・えのき・鶏ガラ・塩	ちんすこう お茶	薄力粉・砂糖・油、麦茶パック
30	日						