11月の給食献立予定表　大野保育園

令和8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・うがいを行い風邪を引ひ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・肉・魚・果物が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いきたいと思います。

≪11月行事予定≫
・20日（金）…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）
・1日・・仲田　かのんさん　・25日・・村上　ほのかさん
※誕生日当日はお休みされることも多いので、
年長児さんの誕生日に近い日にリクエストメニューを実施します。





畑の くうしんさい
たくさん育ったよ‼
給食でたくさん取り入れてます‼
β-カロテン、食物繊維、カリウム、鉄分・葉酸、ビタミンB1・B2を含む栄養豊かな夏野菜です。

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そしゃく筋は、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カス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一石二鳥ですね。

小さい子には特に「カミカミ」と食べるときに噛むのに合わせて声をかけてあげるといいですよ。

・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。

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	日						
2	月	身体測定週間	人参スティック	えのきの味噌汁　豚肉と厚揚げの煮物 梅きゅうり　一食納豆	えのき・玉葱・小ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・こんにゃく・小松菜・すりごま・だしかつお・酒・砂糖・醤油、きゅうり・梅干し、ひきわり納豆・納豆のタレ	海苔おにぎり たくあん　お茶	米・塩・焼き海苔、たくあん、麦茶パック
3	火	文化の日	文化の日				
4	水	仲田かのんさん リクエストメニュー	こふき芋	わかめと豆腐の味噌汁　タンドリーチキン マカロニサラダ	わかめ・豆腐・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏肉・ニンニク・生姜・酒・醤油・ヨーグルト・カレー粉・ケチャップ、マカロニ・ハム・キャベツ・人参・きゅうり・ノンエッグマヨネーズ・塩	リッツサンド 牛乳	リッツクラッカー・イチゴジャム・ブルーベリージャム、牛乳
5	木	鉄骨メニュー 魚の日	●にんじんせんべい	コンソメスープ　魚ロッケ 切り干し大根のサラダ　トマト	玉葱・しめじ・豆苗・コンソメ・塩、イワシすり身・生姜・ひじき・ごぼう・人参・椎茸・ニラ・パン粉・揚げ油、切り干し大根・小松菜・きゅうり・かまぼこ・すりごま・酢・砂糖・醤油、トマト	キャロットケーキ 牛乳	人参・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
6	金		トマト	もやしの味噌汁　豚肉と根菜の炒め煮 昆布きゅうり　バナナ	もやし・玉葱・油あげ・だしかつお・味噌・菌ちゃんふりかけ、豚肉・天ぷら・玉葱・人参・椎茸・ごぼう・蓮根・小松菜・すりごま・酒・砂糖・醤油、きゅうり・塩昆布、バナナ	トマトチーズパン 牛乳　（かみかみの日）	ピザ用チーズ・ケチャップ・強力粉・ドライイースト・砂糖・塩・油、牛乳
7	土		大根スティック	ツナチャーハン じゃが芋のスープ	米・ツナ・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・コンソメ・醤油、じゃが芋・えのき・鶏ガラ・塩	みかんヨーグルト お茶	みかん缶・ヨーグルト・砂糖、麦茶パック
8	日						
9	月		食パン	わかめの味噌汁　筑前煮 もやしのゆかり和え　ごま納豆	わかめ・玉葱・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏肉・人参・椎茸・ごぼう・蓮根・里芋・こんにゃく・いんげん・だしかつお・酒・砂糖・醤油、もやし・人参・きゅうり・ゆかり・塩、すりごま・ひきわり納豆・納豆のタレ	あげとごまおにぎり お茶	米・油あげ・すりごま・砂糖・醤油、麦茶パック
10	火	鉄骨メニュー	●ミレービスケット ノンフライ	小松菜の味噌汁　つくねバーグ ひじきサラダ　トマト	小松菜・玉葱・豆腐・だしかつお・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏挽肉・豚挽肉・鶏レバー・絞り豆腐・玉葱・人参・椎茸・砂糖・醤油・片栗粉、ひじき・キャベツ・人参・豆苗・かまぼこ・ノンエッグマヨネーズ・塩、トマト	バナナケーキ 牛乳	バナナ・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
11	水	魚の日	塩きゅうり	さつま芋の味噌汁　魚のしそごま焼き 青菜ときのこの和え物　人参スティック	さつま芋・玉葱・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、ホキ・生姜・大葉・すりごま・酒・砂糖・醤油、小松菜・もやし・しめじ・えのき・かまぼこ・砂糖・醤油、人参・塩	焼きそば お茶	豚肉・焼きそば麺・玉葱・人参・キャベツ・もやし・焼きそばソース・お好みソース、麦茶パック
12	木		バナナ	中華スープ　チャプチェ もやしのナムル　塩きゅうり	チンゲン菜・しめじ・豆腐・かまぼこ・中華あじ・塩、牛肉・ニンニク・春雨・玉葱・人参・椎茸・ピーマン・パプリカ（赤・黄）・すりごま・酒・砂糖・醤油・ごま油、もやし・人参・豆苗・砂糖・醤油・ごま油、きゅうり・塩	サッポロポテト 幼児牛乳	サッポロポテト、幼児牛乳
13	金		人参スティック	ポークカレー　スパゲティサラダ ミニトマト　みかん	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・カレールウ、スパゲティ麺・ハム・きゅうり・キャベツ・すりごま・ノンエッグマヨネーズ・塩、ミニトマト、みかん	クッキー 牛乳　（かみかみの日）	薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
14	土		おっとっと	肉うどん バナナ	豚肉・玉葱・人参・しめじ・かまぼこ・うどん麺・だしかつお・砂糖・醤油、バナナ	ゆかりおにぎり お茶	米・ゆかり・塩、麦茶パック
15	日						
16	月		みかん	豆腐の味噌汁　鶏肉とじゃが芋の煮物 ごまきゅうり　わかめ納豆	豆腐・玉葱・ねぎ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏肉・ごぼう・じゃが芋・大根・人参・こんにゃく・椎茸・いんげん・だしかつお・酒・砂糖・醤油、きゅうり・すりごま・塩、わかめ・ひきわり納豆・納豆のタレ	ツナと塩昆布おにぎり お茶	米・ツナ缶・塩昆布、麦茶パック
17	火	鉄骨メニュー	茹でじゃが芋	わかめの味噌汁　高野豆腐の肉詰め 小松菜昆布和え　人参のごま煮	わかめ・玉葱・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏挽肉・高野豆腐・玉葱・椎茸・片栗粉・酒・砂糖・醤油、小松菜・もやし・かまぼこ・塩昆布、人参・すりごま・砂糖・醤油	豆乳スコーン 牛乳	豆乳・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
18	水	魚の日	塩人参	えのきの味噌汁　サバの塩焼き 切り干し大根の煮物　トマト	えのき・玉葱・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、サバ・ホキ・酒・塩、切り干し大根・人参・しめじ・天ぷら・ニラ・だしかつお・砂糖・醤油、トマト	ふかし芋 牛乳	さつま芋・塩、牛乳
19	木		さつま芋スティック	オニオンスープ　鶏肉のピザ焼き 水菜のおかか和え　ごまきゅうり	玉葱・豆苗・鶏ガラ・塩、鶏肉・酒・薄口・玉葱・人参・ピーマン・ピザ用チーズ・ケチャップ、水菜・キャベツ・かまぼこ・かつおパック・砂糖・醤油、きゅうり・すりごま・塩	手作りパン 牛乳　（かみかみの日）	強力粉・ドライイースト・砂糖・塩・油、牛乳
20	金	誕生会	●おからスナック かぼちゃ味	ゆかりご飯　豆腐の味噌汁　ささみフライ キャベツとツナのサラダ　みかん	米・ゆかり、豆腐・玉葱・わかめ・油あげ・だしかつお・味噌・菌ちゃんふりかけ、ささみ・酒・薄口・お好みソース・薄力粉・パン粉・揚げ油、キャベツ・ツナ缶・きゅうり・人参・すりごま・ノンエッグマヨネーズ・塩、みかん	誕生ケーキ 牛乳	アニヴェルセールのケーキ、アレルギー除去：薄力粉・砂糖・ベーキングパウダー・油・ホイップクリーム・バナナ、牛乳
21	土		サッポロポテト	混ぜご飯 じゃが芋の味噌汁	米・鶏肉・ごぼう・人参・椎茸・油あげ・だしかつお・砂糖・醤油、じゃが芋・玉葱・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
22	日						
23	月	勤労感謝の日	勤労感謝の日				
24	火	村上ほのかさん リクエストメニュー	食パン	春雨スープ　カリカリチキン ポテトサラダ　ミニトマト	春雨・玉葱・人参・キャベツ・かまぼこ・卵・鶏ガラ・塩、手羽中・鶏肉・ニンニク・生姜・酒・砂糖・醤油・片栗粉、じゃが芋・ハム・きゅうり・人参・ノンエッグマヨネーズ・塩、ミニトマト	フルーツヨーグルト お茶	ヨーグルト・バナナ・みかん缶・もも缶・キウイ・砂糖、麦茶パック
25	水	魚の日	コンソメ人参	きのこの味噌汁　魚のごま焼き キャベツサラダ　ひじき納豆	椎茸・えのき・しめじ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、ホキ・生姜・すりごま・酒・砂糖・醤油、キャベツ・人参・豆苗・ちくわ・酢・砂糖・醤油、ひじき・ひきわり納豆・納豆のタレ	芋天 牛乳　（かみかみの日）	さつま芋・薄力粉・塩・揚げ油、牛乳
26	木		きゅうりスティック	わかめスープ　豚肉と野菜の中華炒め 昆布もやし　バナナ	わかめ・豆腐・かまぼこ・すりごま・鶏ガラ・塩、豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・ピーマン・パプリカ（赤・黄）・中華あじ・醤油・ごま油、もやし・きゅうり・塩昆布、バナナ	かしわおにぎり お茶	米・鶏肉・人参・しめじ・砂糖・醤油、麦茶パック
27	金	鉄骨メニュー	●ソフトな塩せん	水菜の味噌汁　松風焼き 鉄分サラダ　ミニトマト	水菜・玉葱・油あげ・だしかつお・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏挽肉・豚挽肉・鶏レバー・絞り豆腐・玉葱・椎茸・すりごま・砂糖・醤油、切り干し大根・ひじき・小松菜・人参・ノンエッグマヨネーズ・塩、ミニトマト	抹茶ケーキ 牛乳	抹茶・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
28	土		こふき芋	焼きビーフン コンソメスープ	豚肉・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・ビーフン麺・鶏ガラ・醤油、じゃが芋・しめじ・ねぎ・コンソメ・塩	カップケーキ お茶	薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、麦茶パック
29	日						
30	月	災害訓練	バナナ	豆腐のすまし汁　鶏肉のごま味噌焼き 野菜のおかか和え　のり納豆	豆腐・わかめ・玉葱・ねぎ・だしかつお・薄口・塩、鶏肉・すりごま・酒・砂糖・醤油・味噌、キャベツ・きゅうり・もやし・人参・かつおパック・砂糖・醤油、刻み海苔・ひきわり納豆・納豆のタレ	わかめおにぎり お茶	米・混ぜ込みわかめ、麦茶パック