令和8年11月のこんだてひょう　狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ（1～2歳児）	昼食	3時のおやつ（全員）	主材料 熱や力となるもの	主材料 血や肉になるもの	主材料 体の調子を整えるもの	上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g) 3歳未満児	3歳以上児
月	2 16	乳酸飲料 菓子	ふりかけご飯　野菜の肉巻き照り焼き 野菜の酢醤油和え なめこと卵のみそ汁　果物	牛乳 ★プチプチ コーンのケーキ	米　じゃが芋　砂糖 ごま油　小麦粉　油	豚肉　卵　牛乳	もやし　人参　ほうれん草 なめこ　みかん　コーン（缶）	601 22．2 17．8 1．9	619 23．4 19．9 2．4
	30	乳酸飲料 菓子	ご飯　豆腐ハンバーグ 白菜のおかか和え 玉ねぎとキャベツのみそ汁　果物	牛乳 ★ｺﾛｺﾛ塩ｷｬﾗﾒﾙ ポテト	米　パン粉　砂糖 片栗粉　さつま芋 バター	豚ひき肉　豆腐　牛乳 卵　削り節	玉ねぎ　白菜　人参 ほうれん草　キャベツ　バナナ	623 20．7 14．1 1．4	638 21．6 15．9 1．8
火	17	牛乳 果物	きのこスパゲティ さつま芋のレモン煮 小松菜と豆腐のスープ	牛乳 ★カレーパン	スパゲティ　油　砂糖 さつま芋　食パン 小麦粉　パン粉	鶏肉　豆腐　牛乳 豚ひき肉　卵	玉ねぎ　人参　エリンギ しめじ　えのき　小松菜	548 22．2 18．3 2．4	586 23．7 18．3 2．9
水	4	ヨーグルト	ご飯　肉豆腐 もやしのさっぱり和え かぼちゃとしめじのみそ汁　果物	牛乳 ★ﾎﾟﾃﾄ磯辺焼き	米　油　砂糖　ごま油 じゃが芋　片栗粉 バター	豚肉　豆腐　牛乳	玉ねぎ　人参　もやし　小松菜 かぼちゃ　しめじ　バナナ きざみのり	504 19．4 11．9 1．8	564 21．0 14．8 2．2
	18	ヨーグルト	【お楽しみ給食】豚丼 小松菜ともやしのごまよごし さつま汁　果物	麦茶 ★いももち	米　油　砂糖　すりごま さつま芋　じゃが芋 片栗粉	豚肉　鶏肉	玉ねぎ　葉ねぎ　小松菜 もやし　人参　大根　ごぼう しめじ　りんご	523 20．1 13．3 2．0	587 21．9 16．5 2．4
木	5 19	牛乳 果物	ﾏｰｶﾞﾘﾝｻﾝﾄﾞとﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｻﾝﾄﾞ トンカツ　小松菜とツナの塩昆布和え えのきのスープ	麦茶 ★ｹﾁｬｯﾌﾟﾗｲｽ	食パン　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　小麦粉 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ　パン粉 油　すりごま　ごま油　米	豚肉　卵　ツナ（缶） 豚ひき肉	キャベツ　こまつな　人参 白菜　えのき　玉ねぎ コーン（缶）	555 22．6 22．2 2．6	637 25．7 23．6 3．4
金	6 20	ぶどう果汁 菓子	ご飯　鮭の西京焼き　厚揚げ入り煮物 野菜のみそ汁　果物	牛乳 ★きな粉入り ソフトドーナツ	米　砂糖　油　じゃが芋 小麦粉　粉糖	生鮭　鶏肉　生揚げ 卵　きな粉 ｶﾙｼｳﾑと鉄分の多いﾐﾙｸ	ブロッコリー　人参　大根 りんご	585 22．0 15．9 1．3	640 27．0 19．1 1．7
土	7 21	牛乳 菓子	野菜あんかけうどん わかめの中華サラダ 野菜果汁	牛乳 菓子パン　菓子	うどん　ごま油　片栗粉 油　砂糖	豚肉　なると　牛乳	人参　玉ねぎ　白菜　わかめ 大根　コーン（缶）	565 18．1 17．6 2．9	572 18．0 15．4 3．5
月	9	牛乳 果物	ご飯　麸の卵とじ ほうれん草とコーンの和え物 豚汁	牛乳 ★ｱｯﾌﾟﾙｾﾞﾘｰ	米　油　車麸　砂糖 じゃが芋	鶏肉　卵　削り節 豚肉　牛乳 生クリーム	玉ねぎ　人参　しいたけ　葉ねぎ ほうれん草　ｺｰﾝ（缶）　もやし 大根　ごぼう　長ねぎ　粉寒天	603 21．3 19．1 1．5	627 22．2 19．4 1．7
火	10 24	乳酸飲料 菓子	タンメン 野菜のマヨネーズ和え　果物	牛乳 ★ﾐﾆｱﾒﾘｶﾝﾄﾞｯｸﾞ	中華麺　ごま油　さつま芋 マヨネーズ　小麦粉 砂糖　油	豚肉　チーズ　牛乳 魚肉ソーセージ　卵 ｶﾙｼｳﾑと鉄分の多いﾐﾙｸ	人参　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　白菜 きゅうり　りんご	569 22．1 18．9 3．5	587 23．7 22．2 4．3
水	11 25	ヨーグルト	ご飯　ホキのから揚げ　とりじゃが チンゲン菜ともやしのみそ汁　果物	牛乳 ★お好み焼き	米　片栗粉　油　砂糖 じゃが芋　小麦粉 マヨネーズ	ホキ　鶏肉　牛乳 卵　豚肉　削り節	しょうが　人参　玉ねぎ チンゲン菜　もやし　みかん キャベツ	563 21．9 15．7 1．9	635 24．3 19．8 2．2
木	12 26	牛乳 果物	バターロール　チリコンカン 白菜と人参のごま和え コンソメスープ	麦茶 ★ひじきごはん	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ いちごｼﾞｬﾑ　油 じゃが芋　砂糖 すりごま　米	豚ひき肉　ゆで大豆 鶏肉　油揚げ	人参　玉ねぎ　白菜　もやし キャベツ　小松菜　乾燥ひじき れんこん	500 18．9 17．3 2．3	538 19．8 17．1 2．7
金	13	りんご果汁 菓子	【七五三メニュー】二色丼 とりのからあげ　二色野菜の和え物 てまり麸のみそ汁　果物	麦茶 ★ストロベリー カップアイス	米　油　砂糖　片栗粉 じゃが芋	卵　生鮭　鶏肉 牛乳　生クリーム	しょうが　ほうれん草　もやし 人参　長ねぎ　みかん	636 25．0 22．1 2．4	659 29．9 24．2 2．9
	27	オレンジ果汁 菓子	ご飯　ささみのとかぼちゃの天ぷら きんぴらごぼう　お麸のみそ汁　果物	牛乳 ★黒砂糖風味の 蒸しパン	米　小麦粉　油　砂糖 お麸　黒砂糖	ささみ 卵 さつま揚げ 牛乳 ｶﾙｼｳﾑと鉄分の多いﾐﾙｸ	かぼちゃ　ごぼう　人参 れんこん　長ねぎ　バナナ	633 22．2 14．0 1．8	679 26．2 14．9 2．2
土	14 28	牛乳 菓子	スパゲティナポリタン キャベツとじゃが芋のみそマヨ和え 乳酸飲料	牛乳 ロールケーキ 菓子	スパゲティ　油 じゃが芋　マヨネーズ	豚肉　粉チーズ　牛乳	玉ねぎ　人参　ピーマン キャベツ	635 23．2 22．2 1．7	707 25．9 23．6 1．7

11月の給食だより

１１月２４日は【いい日本食】の語呂合わせで【和食の日】です。和食はユネスコ無形文化遺産にも登録されていて世界に誇れる日本の食文化といえます。

和食の４つの特徴

① 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重
② 健康的な食生活を支える栄養バランス
③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
④ 正月などの年中行事との密接な関わり

南北に長く自然が広がる国土からは四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。

ごはんを主食とした一汁三菜の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

９日（月）のおやつアップルゼリーは誤嚥防止の為３歳未満児はクラッシュで提供します。

※１３日（金）は七五三メニューです。
※１８日（水）はお楽しみ給食です。

給食の平均値	熱量（kcal）	たん白（g）	脂質（g）	塩分(g)
3歳未満児	574	21．3	17．8	2．1
3歳以上児	617	23．3	19．3	2．6

※都合により献立を変更する場合があります。
※　★印は手作りおやつです。