2026年　11月　給食献立表

日（曜日）	献立	材料名 赤（血や肉になる）	緑（体の調子を整える）	黄（力や体温になる）	その他	午後おやつ（手）は手作り
2（月）	親子汁 小魚 小松菜と春雨の和え物	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節 かえりちりめん ハム	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ 小松菜・人参・コーン・キャベツ	三温糖・片栗粉 春雨・砂糖・ごま油	醤油・みりん 酢 酢・醤油・塩	バナナ お菓子 牛乳
祝日　3日（火）　文化の日						
4（水）	鯖の味噌煮 れんこん入りごぼうサラダ 豆腐の澄まし汁	鯖・味噌 ツナ・鰹節 豆腐・鰹節	生姜 ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・コーン ほうれん草・えのき・人参	三温糖・片栗粉 マヨネーズ・ごま・油	みりん・酢・酒 酢・みりん・醤油 醤油・みりん	お好み焼き（手） 0歳　キャベツとミンチのお好み焼き お茶
5（木）	野菜ビーフン 小魚 かぶのスープ	豚肉 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ・もやし・椎茸 かぶ・玉ねぎ・人参・椎茸	ビーフン・油	コンソメ・醤油・中華だし 酢 醤油・コンソメ・塩	さつま芋蒸しパン（手） 牛乳
6（金）	肉じゃが 小魚 なめこと油揚げの味噌汁	牛肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・煮干し・味噌・わかめ	玉ねぎ・人参・三度豆 なめこ・ねぎ	じゃが芋・三温糖・こんにゃく	醤油・みりん 酢	ヨーグルト お菓子
7（土）						
9（月）	とり肉と里芋の炊き合わせ 小魚 小松菜と玉ねぎの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し	三度豆・人参 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	里芋・三温糖・こんにゃく	醤油・みりん 酢	オレンジ お菓子 牛乳
10（火）	鮭のマヨネーズ焼き 胡麻酢和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	鮭 ツナ 豆腐・わかめ・味噌・煮干し・鰹節	マッシュルーム・玉ねぎ・パセリ・コーン 人参・小松菜・白菜・コーン 玉ねぎ・人参・ねぎ	マヨネーズ 砂糖・すりごま	 酢・塩	りんごケーキ(手) 0歳　蒸しパン 牛乳
11（水）	焼きうどん 小魚 のっぺい汁	豚肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・ちくわ・煮干し	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ 大根・人参・生姜・ねぎ・椎茸	うどん・油 片栗粉・こんにゃく	醤油・みりん・塩 酢 塩・醤油・みりん	スイートポテト(手) 0歳　ふかし芋 牛乳
12（木）	酢豚 小魚 中華風コーンスープ	豚肉 かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・椎茸・干し椎茸・ピーマン・生姜 クリームコーン・チンゲン菜・人参・ねぎ	さつま芋・片栗粉・三温糖 片栗粉	ケチャップ・酢・酒・醤油・塩・みりん 酢 醤油・コンソメ・塩	シュガートースト(手) 0.1歳　食パンスティック 牛乳
13（金）	チキンカレー オレンジドレッシングサラダ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・きゅうり・コーン	じゃが芋・油・マーガリン 砂糖・油	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 酢・塩・オレンジ果汁	チーズ お菓子 牛乳
14（土）						
16（月）	ナポリタンスパゲティ 小魚 えのきとベーコンのスープ	ウインナー かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム えのき・玉ねぎ・人参	スパゲティ・粉チーズ	コンソメ・塩 ウスターソース・ケチャップ 酢 醤油・コンソメ・塩	ジョア 0.1歳　牛乳 お菓子
17（火）	赤魚の煮付け ほうれん草ともやしのナムル 麩とわかめの味噌汁	赤魚 海苔 わかめ・味噌・煮干し	生姜 ほうれん草・人参・もやし 玉ねぎ・ねぎ	三温糖 ごま油・ごま・砂糖 麩・さつま芋	醤油・みりん・酒・酢 醤油・酢	スノーボールクッキー(手) 0歳　クッキー(粉砂糖無し) 牛乳
18（水） 誕生日会	きのこご飯　鶏肉の照り焼き かぼちゃのサラダ レタスと卵のスープ	油揚げ・鰹節　鶏肉 ハム 卵・昆布・鰹節	ごぼう・人参・舞茸・しめじ・椎茸 かぼちゃ・玉ねぎ・コーン・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・レタス	米・砂糖　油・片栗粉 マヨネーズ・じゃが芋・さつま芋 片栗粉	醤油・みりん・砂糖 塩・レモン果汁 塩・鶏がら・醤油・酒	ケーキ 0.1歳　蒸しパン 牛乳
19（木）	豚肉とごぼうのしぐれ煮 小魚 白菜としめじの味噌汁	豚肉・鰹節・厚揚げ かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	ごぼう・三度豆・人参 白菜・しめじ・ねぎ	こんにゃく・砂糖	醤油・みりん 酢	いちごスコーン（手） 0歳バナナ・ヨーグルト 牛乳
20（金）	洋風おでん 小魚 野菜スープ	鶏肉・ちくわ・ウインナー・平天・鰹節 かえりちりめん ツナ・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・グリンピース キャベツ・玉ねぎ・椎茸・人参・ねぎ	砂糖・じゃが芋	塩・醤油・鶏がら 酢 コンソメ・醤油・塩	パン 0.1歳　ロールパン 牛乳
21（土）						
祝日　23日（月）　振替休日						
24（火）	白菜と鶏団子のスープ 小魚 高野豆腐と干し椎茸の含め煮	鶏ミンチ・卵・鰹節 かえりちりめん 高野豆腐・鰹節・煮干し	白ねぎ・生姜・白菜・ねぎ・椎茸・人参 椎茸・干し椎茸・ミックスベジタブル	片栗粉・春雨 三温糖・片栗粉	コンソメ・醤油・鶏がら・塩 酢 醤油・みりん	みかん お菓子 牛乳
25（水）	鶏肝のしぐれ煮・小魚 小松菜と油揚げのお浸し じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肝　かえりちりめん 油揚げ・鰹節 油揚げ・味噌・煮干し	生姜 小松菜・人参・キャベツ 玉ねぎ・ねぎ	三温糖・油 砂糖 じゃが芋・さつま芋	醤油・みりん　酢 醤油・みりん	かぼちゃケーキ(手) 0歳　かぼちゃ入り蒸しパン 牛乳
26（木）	白身魚の甘酢あんかけ キャベツとわかめのごまマヨ和え 千切り大根のスープ	白身魚 わかめ 鰹節	 キャベツ・コーン・人参 千切り大根・えのき・人参・にんにく・ねぎ	三温糖・片栗粉・小麦粉・油 砂糖・ごま・マヨネーズ	ケチャップ・中華だし・酢・醤油 醤油 ごま油・塩・醤油・酒・鶏がら	ヨーグルト お菓子
27（金）	ポークカレー 人参サラダ	豚肉	玉ねぎ・人参 人参・もやし・ほうれん草・コーン	じゃが芋・油・マーガリン 砂糖・油	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 塩・りんご酢・レモン果汁・醤油	チーズ お菓子 牛乳
28（土）						
30（月）	ふきよせ 小魚 キャベツと玉ねぎの味噌汁	鶏肉・油揚げ・ちくわ・鰹節・煮干し かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	大根・人参 キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	こんにゃく	みりん・醤油 酢	バナナ お菓子 牛乳

★　0・1歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
★　ことり組・りす組の間は、りんごは提供しません。
★　幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
★　幼児組は、お誕生日会（18日）は、主食は要りません。

食事だより 11がつ

冬が近づく中、子供達は寒さに負けず、元気に走りまわっています。
朝晩の寒暖差が出てくるこの時期は体調を崩しやすくなります。
かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には
呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。
かぜをひかないためにも、バランスの取れた食事を心がけたいですね。

お米のちから・・・毎日の主食を見直してみよう

「ご飯って太るんじゃないの？」「パンの方が手軽だし……」そんな声を耳にすることがあります。でも実は、日本の食卓に長く根付いてきた、栄養バランスに優れた食べ物です。今月は、お米のすごさと、子どもの補食（おやつ）への活用法をお届けします。



お米は「すごい食べ物」だった

白米は主にエネルギー源。さらに、たんぱく質・ビタミンB1・B2・鉄など、体に必要な栄養素を幅広く含みます。パンと比べると脂質・塩分が少なく、原材料がシンプルなのも特徴のひとつです。

	子ども茶碗1杯	パン6枚切り1枚
エネルギー	約203kcal	約149kcal
脂質	約0.4g	約2.5g
食塩相当量	0g	約0.8g
食品添加物	なし	イーストフード・乳化剤など

子どものおやつに「お米」を取り入れよう

子どものおやつは「甘いお菓子」ではなく「補食」。つまり食事で不足したエネルギーや栄養を補うものです。お米は血糖値がゆっくり上がるため、エネルギーが長続きしやすいのが特徴です。一方、砂糖を多く含むお菓子は血糖値が上がりやすく、空腹感が早く戻ってくることがあります。腸活効果も期待できるお米のおやつは、補食のひとつとして取り入れやすい選択肢です。

・おにぎり：塩・梅・しらすなどシンプルな具材で。冷やすと※レジスタントスターチが増えてさらに◎
・おやき：米粉＋野菜で作れる。具材を変えてアレンジ自在。
・米粉パンケーキ：小麦粉の代わりに米粉を使うともちもち食感に。

※小腸で消化・吸収されにくいでんぷんのこと

給食では積極的にお米を使用しています。ご家庭のおやつにも、ぜひお米を取り入れてみてください。