ゆりかごWECわかくさ保育園

2026 11月 November

給食だより

肌寒い日が増え、日が落ちるのも早くなりました。秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや、冬野菜のおいしい季節です。給食でも体の温まるメニューを取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べて睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。

和食のすすめ

「まごわやさしい」は、毎日の食事に取り入れたい食材の合言葉です。
できるものから少しずつ取り入れて、食事のバランスを整えましょう。

まめ（豆類）



ごま（種実類）



わかめ（海藻類）



やさい



さかな



しいたけ（きのこ類）



いも（イモ類）



ご家庭の食事や給食の中に“まごわやさしい”がいくつ入っているか探してみましょう！

大人も和食で健康的に

私たちが普段食べている和食には、発酵食品がたくさん使われています。
みそ、しょうゆ、納豆、漬物、酢などは、微生物の働きを利用して作られています。
発酵によって、食材にうま味や香りが生まれたり、保存性が高まったりするなど、
昔から日本の食文化を支えてきました。



これらの発酵食品には、
腸内環境を整える働きがあると言われています。

【発酵食品のメリット】



免疫機能向上



消化吸収の改善
栄養吸収の促進



ストレス軽減効果



生活習慣病予防

味噌汁や納豆など、身近な和食や発酵食品を毎日の食卓に少しずつ取り入れ、
楽しみながら続けていきましょう。

11月　献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ
梨、柿の中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5★いいりんごの日	6	7
献立	ごはん 豚肉の生姜炒め 胡瓜の酢の物 かぼちゃの味噌汁 トマト	文化の日 	ごはん 肉じゃが もやしの和え物 豆腐のすまし汁 フルーツ	ごはん 鶏と秋野菜の甘酢あん 小松菜のしらすあえ 大根の味噌汁 トマト	お弁当日 	豚丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	チヂミ お茶		スイートポテト 牛乳	アップルケーキ 牛乳	せんべい 白ぶどう&ほうれん草のジュース	クリームパン 牛乳
日	9	10	11	12★ランチBOX	13★七五三	14
献立	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ポテトサラダ えのきのすまし汁 トマト	ポークカレー ブロッコリーサラダ トマト	ミルクパン 白身魚のタルタル焼き ほうれん草のさっぱり和え 玉ねぎのスープ フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ	ちらし寿司 鶏肉のからあげ 彩り野菜の昆布和え 花麩のすまし汁 フルーツ 	焼きそば チキンナゲット フルーツ
おやつ	きな粉マカロニ 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	りんごと洋梨のゼリー	小松菜ときなこのケーキ 牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	16	17★れんこんの日	18★お誕生会	19	20	21
献立	ごはん アジの南蛮漬け かぼちゃの炒め物 ミネストローネ フルーツ	れんこんミートスパゲティ コールスローサラダ トマト 	トルコライス （ピラフ・とんかつ・ナポリタン） 野菜スープ フルーツ	おやさいパン サーモンのクリームシチュー 花野菜サラダ フルーツ	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 小松菜のごまあえ じゃが芋の味噌汁 トマト	焼き鳥丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	ジャムサンド 牛乳	ホクホク芋けんぴ 牛乳	さつま芋のケーキ りんごジュース	うめひじきおにぎり お茶	お麩のラスク 牛乳	メロンパン 牛乳
日	23	24★まごわやさしいデー	25★ものがたりメニュー	26	27	28
献立		もみじごはん 白身魚のかば焼き 切干大根のあちゃら漬け けんちん汁 フルーツ 	黒糖パン  かぶのハンバーグ ツナサラダ 小松菜のすまし汁 フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ トマト	ごはん 鶏肉のきのこあんかけ ひじきの五目煮 白菜の味噌汁 トマト	かねさ味噌うどん もやしのごま酢和え フルーツ
おやつ		たこ焼き お茶	プリン	ココアクッキー 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり 野菜ジュース
日	30					
献立	豆腐ブレッド 白身魚のフライ 大学かぼちゃ ほうれん草のすまし汁 フルーツ					
おやつ	バナナ蒸しパン 牛乳					

旬の食材「さつまいも」を 使ったレシピ

『 鬼まんじゅう 』



【材料】幼児 1人分

・さつまいも	20ｇ
・小麦粉	12ｇ
・きび砂糖	5ｇ
・ベーキングパウダー	0.4ｇ
・水	6ｇ

【作り方】

① さつまいもを1ｃｍ角に切り、水にさらす。

② 小麦粉にきび砂糖とベーキングパウダーを合わせて、水を加えて生地を作り、さつまいもを絡める。

③ 蒸し器にクッキングシートを並べ ②をスプーンですくい取り、食べやすい大きさにする。

④ 蒸し器で１５～２０分蒸して完成。



※牛乳・・・丈夫な体づくりに有効です。ご家庭でもコップ1杯程度飲むよう心掛けていきましょう。

はな組（完了期）・つぼみ組・もも組（１・２歳児）

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
おやつ	ふんわりコーン 牛乳	文化の日	どうぶつビスケット 牛乳	ちりめん お茶	ビスコ 牛乳	クラッカー 牛乳
日	9	10	11	12	13	14
おやつ	ウインナー お茶	みかん缶	ビスケット 牛乳	クッキー 牛乳	コーンフレーク 牛乳	ウエハース 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
おやつ	せんべい 牛乳	チーズ お茶	ふんわりコーン 牛乳	クラッカー 牛乳	ヨーグルト	ビスコ 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
おやつ	勤労感謝の日	コーンフレーク 牛乳	人参スティック お茶	ウエハース 牛乳	パン 牛乳	クッキー 牛乳
日	30					
おやつ	クラッカー 牛乳					

株式会社　魚国総本社