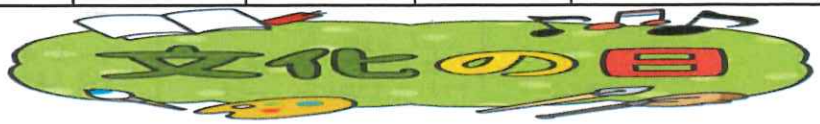
ゆりかごWECしおん保育園
ゆりかごWECせいせん保育園

給食献立

令和8年度

11月の献立表

		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2日（月）	ごはん 豆腐と豚肉のみそ煮 さつまいもサラダ すまし汁（わかめ、そうめん）	牛乳 きなこ豆乳 パンケーキ	ごはん　小麦粉 さつまいも　三温糖 そうめん　マヨネーズ	牛乳　豆腐 豚肉　みそ 玉子　きな粉	レーズン　大根　人参 わかめ　パセリ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
3日（火）							
4日（水）	ごはん ハンバーグ 大根のナムル スープ（チンゲン菜、油揚げ）	牛乳 さつまいも 蒸しパン	ごはん　小麦粉 さつまいも　三温糖 パン粉　ゴマ油 じゃがいも	牛乳　豆乳 油揚げ　豚肉 みそ　豆乳	レーズン　人参　チンゲン菜 たまねぎ　大根	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
5日（木）	ごはん 助宗タラのから揚げ れんこんのきんぴら 鶏汁（鶏肉、たまねぎ、かぶ） オレンジ	牛乳 人参ケーキ	ごはん　小麦粉 油　三温糖 片栗粉　ごま	牛乳　みそ 鶏肉　タラ	レーズン　人参　れんこん たまねぎ　キャベツ かぶ　オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
6日（金）	ごはん 高野豆腐の肉野菜煮 さつまいものバター炒め みそ汁（なす、しめじ） パイン缶	牛乳 シュガートースト	ごはん　食パン 三温糖　油 片栗粉　小麦粉 さつまいも　バター	牛乳　豚肉 高野豆腐　みそ	レーズン　ほうれん草 しめじ　人参　なす たまねぎ　パイン缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
7日（土）	ごはん 麻婆豆腐 マカロニサラダ スープ（じゃがいも、ごぼう）	牛乳 せんべい	ごはん　片栗粉 三温糖　マヨネーズ マカロニ　ゴマ油 じゃがいも	牛乳　みそ 豆腐　鶏肉	レーズン　ほうれん草 トマト　たまねぎ　しょうが ごぼう　グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
9日（月）	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラの南蛮漬け かぼちゃの煮物 みそ汁（白菜、油揚げ） アップルゼリー	牛乳 きな粉クッキー	ごはん　小麦粉 三温糖　油	牛乳　きな粉 油揚げ　みそ タラ	レーズン　赤ピーマン 黄ピーマン　ピーマン 白菜　人参 たまねぎ　かぼちゃ	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
10日（火）	☆ランチBOXデー☆ 鉄分強化！ふりかけごはん ささみのあおさリーズ焼き 白菜の和え物 みそ汁（わかめ、焼き麸）	牛乳 セサミケーキ	ごはん　小麦粉 三温糖　ごま 油　焼き麸　バター マヨネーズ　パン粉	牛乳　豆乳 みそ　鶏肉 チーズ	レーズン　赤ピーマン 白菜　たまねぎ　コーン わかめ　おあさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
11日（水）	ふわふわ玉子丼 キャベツとツナの炒め物 みそ汁（人参、焼き麸） 柿	牛乳 チーズサンド	ごはん　食パン 油　焼き麸 三温糖	牛乳　チーズ 油揚げ　みそ 玉子　ツナ缶	レーズン　人参 たまねぎ　キャベツ　柿	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
12日（木）	豚肉のみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ パイン缶	牛乳 おかかおにぎり	ごはん　油 片栗粉　三温糖 そうめん　ゴマ油	牛乳　かつお節 油揚げ　豚肉 みそ　玉子	レーズン　ねぎ　パイン缶 人参　たまねぎ　大根	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
13日（金）	ポークカレーライス 切干大根とひじきの和え物 ヨーグルト	牛乳 ほうれん草 ケーキ	ごはん　小麦粉 三温糖　油 じゃがいも　バター	牛乳　豆乳 豚肉　ヨーグルト	レーズン　ほうれん草 切干大根　ひじき 人参　たまねぎ　小松菜	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
14日（土）	ごはん ハンバーグのきのこトマト煮 白菜のマヨサラダ みそ汁（大根、わかめ）	牛乳 ウエハース	ごはん　油 三温糖　パン粉 マヨネーズ	牛乳　豆乳 みそ　鶏肉	レーズン　しめじ　パセリ 白菜　人参　たまねぎ 大根　わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ

ゆりかごWECしおん保育園
ゆりかごWECせいせん保育園

給食献立

令和8年度

November 11月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16日（月）	花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ みそ汁（たまねぎ、わかめ） バナナ	牛乳 さつまいもの黄金焼き	ごはん 小麦粉 三温糖 油 パン粉 バター	牛乳 みそ 鮭	レーズン 人参 たまねぎ コーン きゅうり キャベツ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
17日（火）	♥お誕生会♥ 肉みそどんぐりごはん キャベツと大根のサラダ すまし汁（そうめん、わかめ） アップルゼリー	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 さつまいも そうめん ごま油	牛乳 豚肉 みそ	レーズン 赤ピーマン 人参 たまねぎ 大根 キャベツ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
18日（水）	ごはん ハンバーグ 大根のナムル スープ（チンゲン菜、油揚げ）	牛乳 きな粉プリン	ごはん 三温糖 油 パン粉 じゃがいも ゴマ油	牛乳 きな粉 油揚げ 豚肉 豆乳	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ 大根	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
19日（木）	ごはん 助宗タラのから揚げ れんこんのきんぴら 鶏汁（鶏肉、たまねぎ、かぶ） りんご	牛乳 レーズン蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 タラ	レーズン レンコン 人参 たまねぎ キャベツ かぶ りんご	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
20日（金）	お弁当日	牛乳 ボーロ				乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
21日（土）	鉄分強化！ふりかけごはん ささみのあおさチーズ焼き 白菜の和え物 みそ汁（人参、わかめ）	牛乳 せんべい	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ パン粉	牛乳 みそ 鶏肉 チーズ	レーズン 赤ピーマン 白菜 人参 たまねぎ コーン わかめ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
23日（月）							
24日（火）	ごはん 豆腐と豚肉のみそ煮 さつまいもサラダ すまし汁（わかめ、そうめん）	牛乳 ゆりかご セサミボーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 ごま さつまいも 三温糖 そうめん マヨネーズ	牛乳 きなこ 豚肉 みそ 豆腐 玉子	レーズン パセリ 人参 大根 わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
25日（水）	ふわふわ玉子丼 キャベツとツナの炒め物 みそ汁（人参、焼き麸） オレンジゼリー	牛乳 おふラスク	ごはん 三温糖 焼き麸 油	牛乳 きな粉 油揚げ みそ 玉子 ツナ缶	レーズン 人参 たまねぎ キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
26日（木）	ポークカレーライス 切干大根とひじきの和え物 ヨーグルト	牛乳 チーズスコーン	ごはん 三温糖 小麦粉 バター じゃがいも	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 ヨーグルト	レーズン 切干大根 ひじき 人参 たまねぎ 小松菜	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
27日（金）	ごはん 麻婆豆腐 マカロニサラダ スープ（じゃがいも、ごぼう）	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 片栗粉 マヨネーズ マカロニ ゴマ油 じゃがいも	牛乳 きな粉 みそ 豆腐 鶏肉	レーズン ほうれん草 人参 たまねぎ ごぼう グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
28日（土）	ごはん 里芋コロッケ ひじきとコーンの煮物 みそ汁（ごぼう、たまねぎ） パイン缶	牛乳 ビスケット	ごはん 油 小麦粉 三温糖 パン粉 里芋	牛乳 みそ 鶏肉	レーズン ひじき 人参 たまねぎ ごぼう コーン キャベツ パイン缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
30日（月）	舞茸ごはん 鮭のサクサクフライ かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁（たまねぎ、わかめ） バナナ	牛乳 レーズンスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 パン粉 ごま バター	牛乳 豆乳 みそ 鮭	レーズン レンコン まいたけ 人参 たまねぎ キャベツ かぶ わかめ きゅうり バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン

11月 食育だより



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節となりました。23日の「勤労感謝の日」は、昔は収
感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。秋はお米や土の中で育つ食材、果物など多くの作物が旬を迎
食材に感謝しつつ旬の味覚を楽しみながら美味しく食べ、よく遊び、よく眠り、寒さに負けない元気な体を

「食事のあいさつ」を大切に♡



「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。
わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。
そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものです。
収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてはいかがですか。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。
また、食事の終わりには「ごちそうさまでした」と、用意してくれたことへの感謝と食べ物（命）をいただくことへの敬いの気持ちを込めて挨拶ができる習慣を身につけたいですね☆
言葉の意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして食事の時間を感じられるようになるため、食事のあいさつをすることは大切です。



命をいただいているということを、食材の生きている姿や変化を見せることで伝えてみましょう。
例えば、食べた後の種は土に植えると芽が出ることや、人参や大根の切り口を水につけると芽吹くことなど、見たり、触れたり、香りをかいだりして自分で感じることで、子どもたちは食材の命を実感することができます。



旬の果物

11月献立は旬のフルーツである、柿を取り入れています。是非秋の味覚をお楽しみください。



☆柿の嬉しい栄養素

●食物繊維がたっぷり！
食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えて便秘改善に役立ちます。

●ビタミンがたっぷり！
ビタミンC・ビタミンAに変化するカロテノイドを多く含みます。
ビタミンCは体内に侵入したウィルス・菌などを攻撃する白血球の働きを強化し、免疫力を高める作用があります。
ビタミンAは皮膚や体の粘膜（鼻・口・腸など）を健康に保つ効果があります。皮膚や粘膜はウィルス・菌などの外敵から体を守り、感染症を予防してくれます。

●タンニンがたっぷり！
タンニンはポリフェノールの一種です。
タンニンは抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素の増加を抑えられます。
渋柿の渋い味はこのタンニンによるものです。

これから旬のかぶ



秋から冬にかけて旬を迎える野菜の「かぶ」は、見た目が「鈴」に似ていることから、別の名を「すずな」と言います。七草粥の七草のひとつですね。
白い部分にはご飯などのでんぷんの消化を助けるアミラーゼが含まれているため、胃もたれを緩和する効果があります。葉にはビタミンやカルシウムなど大切な栄養が含まれています。葉がついているものを購入できたら捨てずに食べましょう☆

ヌルヌルが消化を助ける！栄養いっぱいの里芋





人里でとれることから、【さといも(里芋)】と呼ばれるよといわれています。
でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なため便通を改善させる効果があります。
また、筋肉の収縮をスムーズにし、塩分排出を促すカリウムいも類の中で最も多く含んでいます。
特有のヌルヌルした成分は胃壁を守り、胃腸の働きを助けるぬめりも逃さず調理して食べましょう！！

11月8日は「いい歯の日」です　～歯を大切にしましょう～



乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子供たちが自分で意識してできるように声をかけてあげてください♪
「れんこんを食べるとどんな音がする？」「何回噛めたかな？」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと話しながら、噛むことの楽しさを伝えましょう。

○唾液の役割

①消化酵素"アミラーゼ"による消化作用
唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。
②洗浄作用
口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。
③殺菌作用
口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。
④口の中を潤し、保護する作用
唾液が口中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。
⑤口の中を中性に
酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

○噛むことの役割

①味覚の発達
薄味でもおいしく感じられるようになります。
②消化を助け、虫歯を防ぐ
よく噛むことで唾液の分泌が促され
③頭のはたらきをよくする
噛むことで脳を刺激します。
④歯並びをよくする
あごの発達を促します。
⑤ことばの発音がはっきりする
よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。

