令和８年 11 月１日

保護者各位

11 月　給食献立表

認定こども園　文化保育園
園長　浅田祐起子
栄養士　　林香里

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
2（月）	牛乳 ｵﾚﾝｼﾞ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ 澄まし汁 ｸﾘｰﾑ煮 根菜ｻﾗﾀﾞ	小麦、卵 人参、豆腐、わかめ、醤油 鶏肉、ｷｬﾍﾞﾂ、玉葱、ｽｷﾑﾐﾙｸ、ｼﾁｭｰﾐｯｸｽ（小麦）、mix ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｺﾝｿﾒ（小麦） 牛蒡、大根、人参、胡瓜、ツナ、練胡麻、醤油	牛乳 桃ｾﾞﾘｰ☆
4（水）	牛乳 ﾊﾞﾅﾅ	五目寿司 味噌汁 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのあんかけ	小松菜、蓮根、人参、醤油 人参、しめじ、葱 豚ﾐﾝﾁ、高野豆腐、玉葱、人参、醤油	牛乳 きな粉ﾄｰｽﾄ（食ﾊﾟﾝ（小麦）、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、きな粉）
5（木） 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	焼きそば ﾐﾆﾄﾞｯｸ☆ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 果物ｼﾞｭｰｽ☆	麺（小麦）豚肉、玉葱、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾋﾟｰﾏﾝ、人参、焼きそばｿｰｽ（小麦） （小麦、ｳｲﾝﾅｰ） （小麦、じゃが芋） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参、ｺｰﾝ、醤油 	牛乳 誕生日ｹｰｷ★ （小麦、卵、ﾁｮｺｽﾌﾟﾚｰ）
11/14 は文化保育園の秋祭りの日。秋祭りにちなんで、屋台風のメニューにしました。秋祭りはたくさんの農作物に恵まれたことを神様に感謝する日です。収穫する喜びや食べ物への感謝の気持ちを忘れずに、お祭り気分を味わいながら楽しく食べましょう。				
6（金）	牛乳 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	白ご飯、味噌汁 肉じゃが 西京焼き	人参、青梗菜、舞茸 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油 赤魚、醤油	牛乳　ｵﾚﾝｼﾞ 鉄強化ｳｴﾊｰｽ☆（小麦） ※つくし～すみれはﾊｲﾊｲﾝになります
7（土）	牛乳 ﾊｲﾊｲﾝ☆	パン かやくうどん ｷｳｲ	小麦、卵 うどん、鶏肉、玉葱、葱、しめじ、人参、醤油	牛乳 市販菓子 （小麦）
9（月）	牛乳 ﾊﾞﾅﾅ	ﾚｰｽﾞﾝﾛｰﾙ 澄まし汁 ﾎﾟｰｸﾋﾞｰﾝｽﾞ 蓮ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ	小麦、卵 人参、大根、わかめ、醤油 豚肉、玉葱、大豆、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｺﾝｿﾒ（小麦） 鶏肉、蓮根、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、胡瓜、ｺｰﾝ、練胡麻、醤油	牛乳 米粉のｽﾃｨｯｸｹｰｷ☆ （大豆）苺
10（火）	牛乳 ｷｳｲ	白ご飯、味噌汁 いり豆腐 白身魚のみぞれ煮	人参、小松菜、舞茸 豆腐、豚肉、玉葱、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ、醤油 ホキ、大根、醤油	牛乳 胡麻ﾄｰｽﾄ（食ﾊﾟﾝ（小麦）、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、胡麻）
11（水）	牛乳 ｵﾚﾝｼﾞ	ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ丼 中華ｽｰﾌﾟ 中華ｻﾗﾀﾞ	豚ﾐﾝﾁ、青梗菜、もやし、人参、赤味噌、醤油 人参、ﾆﾗ、玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ、胡瓜、人参、ﾜｶﾒ、醤油	牛乳 大学芋風 （薩摩芋、胡麻）
12（木）	牛乳 黄桃	ゆかりご飯、味噌汁 すき昆布の煮物 鶏の照り焼き	人参、白菜、葱 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、竹輪、人参、醤油 鶏肉、醤油	牛乳 ｷｬﾛｯﾄｾﾞﾘｰ （野菜ｼﾞｭｰｽ、ｾﾞﾗﾁﾝ）
13（金）	牛乳 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	ｶﾚｰﾗｲｽ 味噌汁 きのこｻﾗﾀﾞ	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ｼﾁｭｰ mix（小麦）、ｽｷﾑﾐﾙｸ、ｺﾝｿﾒ（小麦） 人参、豆腐、豆苗 豚肉、ｷｬﾍﾞﾂ、しめじ、胡瓜、ｺｰﾝ	牛乳 豆乳もち （豆乳、きな粉）
14（土）	秋祭り			

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
16（月）	牛乳 ﾊﾞﾅﾅ	ﾐﾙｸｽﾃｨｯｸ 澄まし汁 豆腐のｶﾚｰ煮 ｲﾝｹﾞﾝの胡麻和え	小麦、卵 人参、大根、わかめ、醤油 豚肉、豆腐、玉葱、法蓮草、ｼﾁｭｰ mix（小麦）、ｺﾝｿﾒ（小麦） 三度豆、胡麻、醤油	牛乳 豆乳ﾌﾟﾘﾝ☆ （卵）
17（火）	牛乳 ｷｳｲ	麻婆丼 中華ｽｰﾌﾟ 青梗菜のツナ和え	豚ﾐﾝﾁ、玉葱、茄子、葱、赤味噌、醤油 人参、ニラ、厚揚げ 青梗菜、人参、ｺｰﾝ、ツナ、醤油	牛乳 ﾋﾟｻﾞﾄｰｽﾄ （食ﾊﾟﾝ（小麦）、玉葱、黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｹﾁｬｯﾌﾟ）
18（水）	牛乳 ｵﾚﾝｼﾞ	白ご飯、味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 鰆のあんかけ	人参、舞茸、白菜 鶏肉、牛蒡、蓮根、玉葱、人参、竹輪、三度豆、醤油 鰆、醤油	牛乳 胡麻ｸｯｷｰ （小麦、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、胡麻）
19（木）	牛乳 黄桃	ﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 鶏の BBQ ｿｰｽがけ 梨	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、合挽ﾐﾝﾁ、玉葱、人参、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ 鶏肉、りんご、白葱、ﾚﾓﾝ、醤油	牛乳 ｶﾙﾋﾟｽｾﾞﾘｰ （ｶﾙﾋﾟｽ、ｾﾞﾗﾁﾝ）
20（金）	牛乳 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	わかめご飯、味噌汁 いりどり 五色和え	人参、豆腐、豆苗 鶏肉、じゃが芋、大豆、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ、醤油 小松菜、もやし、人参、しめじ、ｺｰﾝ、花鰹、醤油	牛乳 もちどらやき　弓張月★ （小麦、卵、蜂蜜）
21（土）	牛乳 ハイハイン ☆	パン 肉うどん ｷｳｲ	小麦、卵 うどん、牛肉、玉葱、葱、しめじ、人参、醤油	牛乳 市販菓子☆ （小麦）
24（火）	牛乳 ﾊﾞﾅﾅ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ 澄まし汁 ﾁﾘｺﾝｶﾝ ひじきｻﾗﾀﾞ	小麦、卵 人参、白菜、豆苗、醤油 豚ﾐﾝﾁ、玉葱、大豆、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ、ｺﾝｿﾒ（小麦） ひじき、ツナ、胡瓜、枝豆、人参、ｺｰﾝ、練胡麻、醤油	牛乳 りんご 市販菓子（小麦）
25（水）	牛乳 黄桃	白ご飯、味噌汁 平天の煮物 鶏の味噌焼き	人参、しめじ、青梗菜 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ、醤油 鶏肉、白味噌	牛乳 北海道産卵の蒸しｹｰｷ★ （小麦、卵）
26（木）	牛乳 ｵﾚﾝｼﾞ	白ご飯、味噌汁 すき焼き風煮 赤魚の煮つけ	人参、薩摩芋、わかめ 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、醤油 赤魚、醤油	牛乳 巨峰ｾﾞﾘｰ☆
27（金）	牛乳 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	ｶﾞﾊﾟｵ風ﾗｲｽ 澄まし汁 ナムル	豚ﾐﾝﾁ、玉葱、人参、ｺｰﾝ、ﾋﾟｰﾏﾝ、醤油 人参、大根、葱、醤油 小松菜、もやし、人参、胡麻	牛乳 きな粉ﾗｽｸ （麩、きな粉、ﾏｰｶﾞﾘﾝ）
28（土）	牛乳 ハイハイン ☆	豚丼 澄まし汁 ｵﾚﾝｼﾞ	豚肉、玉葱、人参、葱、醤油 人参、小松菜、わかめ、醤油	牛乳 市販菓子☆ （小麦）
30（月）	牛乳 ﾊﾞﾅﾅ	ﾚｰｽﾞﾝﾛｰﾙ 澄まし汁 ﾐｰﾄｸﾞﾗﾀﾝ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ	小麦、卵 人参、大根、わかめ、醤油 合挽きﾐﾝﾁ、茄子、玉葱、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾁｰｽﾞ ﾏｶﾛﾆ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻、醤油	牛乳 寒天のわらび餅風 （黒糖、きな粉）

・☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレーゼの商品です。**太字**は新メニューです。
・竹輪、蒲鉾、平天、ｳｲﾝﾅｰは通常、卵乳小麦不使用の商品を使用しています。
・午後間食に使用する市販菓子の原材料の詳細については、当園ホームページに掲載しています。
・週に１回ほど「噛む回数を増やす」献立を入れています（根菜類や海藻類など噛みごたえのある食材を使用することで、顎を鍛える、舌の筋肉の発達と舌を動かす操作性の発達を促します）。
・食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量

	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	466	20.4	15.4
3歳児以上	517	23.3	17.1