《１０～１２月のテーマ》
感謝して食べる
《献立作成上の考慮》
子ども達が収穫した野菜を
取り入れる。

11月の給食だより

令和８年度　本渡はまゆう保育園

※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり　５０～１８０cc飲んでいます。
※27日(金)はお誕生会です。ご飯はいりません。

日	曜	３歳未満児 朝のおやつ		主食	副食			３時のおやつ
2	月	チーズ	牛乳	麦ごはん	八宝菜	ひじきの炒め煮	千種焼き	あんこスティックパイ・いりこ
4	水	雪の宿	牛乳	パン	＜黄・緑・青バイキング＞ わかめスープ・スパゲティサラダ・鶏のごま味噌焼き・ミートボール・みかん			フライドポテト・いりこ
5	木	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	豚汁	もやしのナムル	魚のバターしょうゆ焼き	ヨーグルトケーキ
6	金	手作りクッキー	R-1	麦ごはん	ハヤシライス	にしき和え	魚肉ソーセージの甘辛焼き	ツナチーズトースト・いりこ
9	月	たべっ子どうぶつ	牛乳	麦ごはん	汁ビーフン	切り干しの炒め煮	チキンのカリカリ焼き	シュニッテン
10	火	ヨーグルト	ヤクルト	麦ごはん	卵スープ	カレーポテトサラダ	松風焼き	生クリーム和え
11	水	マカロニあべ川	牛乳	パン	麻婆豆腐	豚しゃぶサラダ	ハムステーキ	さつま芋蒸しパン・いりこ
12	木	丸ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	鮭あんかけごはん	ささみときゅうりの塩ダレ和え	レバーの甘辛煮	クリームチーズクッキー・いりこ
13	金	蒸し芋	R-1	麦ごはん	コンソメスープ	ごぼうとコーンのサラダ	魚のマリネ	みるくクリームパン・いりこ
14	土	黒糖みるく	牛乳	パン	クリームシチュー	豚肉と厚揚げの味噌炒め	かぼちゃの甘煮	
16	月	ぽたぽた焼き	牛乳	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ	韓国風炒め物	魚のしそフライ	ホットケーキ
17	火	ビスコ	ヤクルト	麦ごはん	ワンタンスープ	切り干し大根マヨサラダ	ミートローフ風	お麸のラスク・いりこ
18	水	バナナ	牛乳	パン	チキンスープ	和風スパゲティ	エビカツ	スタバ風スコーン
19	木	プリン	ヤクルト	麦ごはん	根菜カレー	五目和え	はんぺんのチーズ焼き	さつま芋パイ・いりこ
20	金	黄粉芋	R-1	麦ごはん	キャベツの味噌汁	ブロッコリーのおかか和え	鶏のかりん揚げ	いちごジャムサンド・いりこ
21	土	ムーンライト	牛乳	パン	かぶのスープ	五目ビーフン	スクランブルエッグ	
24	火	乳ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	肉豆腐丼	しらすときゅうりの酢の物	しゅうまい	ラスク・いりこ
25	水	りんご	牛乳	パン	肉団子のクリーム煮	豚肉のしょうが炒め	栄養揚げ	たぬきうどん
26	木	人参ゼリー	ヤクルト	麦ごはん	けんちん汁	中華サラダ	鮭の青のり焼き	パリパリピザ・いりこ
27	金	ココナッツサブレ	R-1		＜お誕生会＞　きのこご飯・ヤンニョムチキン 和風マヨサラダ・はんぺんの清汁・ぶどうゼリー			抹茶マーブルケーキ
28	土	まがりせんべい	牛乳	パン	れんこんスープ	白菜と豚肉のうま煮	ウインナー	
30	月	手作りクッキー	牛乳	麦ごはん	すきやき風煮	マカロニサラダ	ちりめん納豆	ひとくちアメリカンドッグ・いりこ

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



旬の食材

ブロッコリー、しゅんぎく、きょうな、ごぼう、セロリ、さつまいも、さといも、れんこん、ずわいがに、さば、はまち、ゆず、りんご

※葉物野菜が多く収穫される時期です。
ずわいがに漁も解禁されます。

