11月 給食献立表

令和 8年

りとせ相模大野こども園

日	曜	昼　食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	ご飯 ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 じゃが芋と油揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 フルーツポンチ	・ぶり ・削り節 ・油揚げ・甘みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖	・しょうが・切干大根・にんじん ・きぬさや ・パインアップル缶詰 ・もも缶
3	火	文化の日				
4	水	ロールパン タンドリーチキン 温野菜サラダ 豆腐の洋風スープ バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 キノコの炊き込みごはん	・鶏肉 ・プレーンヨーグルト ・木綿豆腐・普通牛乳	・ロールパン・さつまいも ・調合油 ・上白糖・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・ブロッコリー ・ほうれんそう・バナナ ・ぶなしめじ・ねぎ・まいたけ
5	木	ご飯 肉じゃが 大根とツナの青しそサラダ キャベツとしめじの味噌汁 パイン缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 チーズ蒸しパン	・ぶたもも・グリンピース ・まぐろ水煮缶詰・削り節 ・淡色辛みそ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・上白糖・調合油 ・薄力粉・豆乳	・にんじん・たまねぎ・切干大根 ・しその葉 ・キャベツ・ほんしめじ ・パイン缶
6	金	豆乳味噌うどん ごぼうサラダ バナナ ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 青菜と鮭のおにぎり	・ぶた肉・豆乳 ・豆みそ ・ヨーグルト・普通牛乳 ・さけ	・うどん・いりごま ・ごま油 ・マヨドレ ・精白米・上白糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし ・ごぼう・きゅうり・バナナ ・こまつな
7	土	中華丼 具だくさんスープ オレンジ	麦茶 サッポロポテト 麦茶 ゼリー せんべい	・鶏肉 ・蒸しかまぼこ	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・ゼリー・せんべい	・はくさい・にんじん・たまねぎ ・りょくとうもやし・にんじん ・長ねぎ・チンゲンサイ・オレンジ
9	月	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーのごま和え 青梗菜のスープ りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 しらすおかかおにぎり	・鶏もも・蒸し大豆 ・普通牛乳・しらす ・かつおぶし	・食パン・調合油・いりごま ・上白糖・麩	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・にんじん ・ブロッコリー・カリフラワー ・チンゲンサイ・りんご
10	火	麦ご飯 鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 パイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 きなこトースト	・さけ・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・押麦・上白糖 ・調合油 ・食パン ・マーガリン	・乾ひじき・にんじん・さやえんどう ・くりかぼちゃ ・ほうれんそう ・パイン缶
11	水	ご飯 鶏肉の味噌焼き シルバーサラダ ほうれん草と豆腐のすまし汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・若鶏もも・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・ぶれー	・精白米・上白糖・マヨドレ ・春雨	・にんじん・きゅうり ・しょうが ・ほうれんそう・みかん缶詰・バナナ ・パインアップル缶詰
12	木	ご飯 ひきにくカレー ポテトサラダ ほうれんそうのスープ みかん缶	麦茶 クラッカー 牛乳 しっとりレーズンクッキー	・鶏ひき肉 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・いりごま・ごま油 ・薄力粉・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・ほうれんそう・えのきたけ ・しょうが・みかん缶詰・レーズン
13	金	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル 白菜とわかめの味噌汁 バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま ・クラッカー	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん ・ほうれんそう・りょくとうもやし ・はくさい・カットわかめ・バナナ
14	土	スパゲティミートソース ポトフ オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 ゼリー せんべい	・鶏ひき肉	・スパゲティ ・調合油 ・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ ・にんじん・オレンジ
16	月	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 大根の味噌汁 パイン缶	麦茶 ウエハース 牛乳 バナナブレッド	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・ごま油 ・片栗粉 ・いりごま・緑豆はるさめ ・薄力粉・調合油	・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・キャベツ・だいこん ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・パインアップル缶詰・バナナ
17	火	ご飯 親子煮 ひじきの煮物 じゃがいもとわかめの味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアケーキ	・鶏もも・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖 ・調合油 ・じゃがいも・薄力粉	・たまねぎ ・わかめ・ひじき ・にんじん・りょくとうもやし ・みかん缶詰
18	水	ご飯 まいたけと豚肉のみそ炒め ビーフンサラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁 ゼリー	麦茶 野菜せんべい 牛乳 ジャムサンド	・ぶたもも・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油 ・ビーフン・イチゴジャム ・食パン・マーガリン	・まいたけ・青ピーマン・長ねぎ ・にんじん ・きゅうり・ほうれんそう
19	木	ご飯 カレイの煮つけ キャベツとチーズのサラダ ちんげんさいのスープ みかん	麦茶 ビスケット 牛乳 焼き芋	・まがれい ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・上白糖 ・じゃがいも ・さつまいも	・しょうが・ひじき ・きゃべつ・きゅうり ・チンゲン菜 ・みかん
20	金	けんちんうどん かぼちゃサラダ ヨーグルト バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 しらすわかめおにぎり	・豚肉 ・木綿豆腐 ・ヨーグルト・普通牛乳 ・しらす干し	・うどん・調合油 ・マヨドレ ・精白米 ・ごま	・ごぼう・だいこん・こまつな ・長ねぎ ・くりかぼちゃ・にんじん・きゅうり ・バナナ・乾わかめ
21	土	そぼろ丼 白菜のスープ りんご	麦茶 野菜せんべい 麦茶 ゼリー せんべい	・鶏ひき肉	・精白米・上白糖	・しょうが・ほうれんそう・はくさい ・たまねぎ ・りんご
23	月	勤労感謝の日				
24	火	チキンカレー スパゲティサラダ たまねぎとえのきの味噌汁 バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ももぜりー せんべい	・鶏もも ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ ・上白糖・マヨドレ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ ・えのきたけ・バナナ・黄桃缶
25	水	ご飯 鮭のマヨコーン焼き 大豆の炒め煮 ほうれん草と豆腐の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 野菜せんべい 牛乳 バナナケーキ	・さけ・大豆水煮 ・油揚げ・豆乳 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・精白米・マヨドレ・調合油 ・上白糖 ・薄力粉	・コーン・にんじん ・ほうれんそう ・バナナ
誕生日会メニュー 26	木	オニオンライス ミートローフ マカロニサラダ 野菜のスープ ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ｹｰｷ	・鶏ひき肉・豚ひき肉 ・普通牛乳 ・豆乳・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉 ・マカロニ ・マヨドレ・上白糖	・たまねぎ・きゅうり・キャベツ ・だいこん・人参 ・チンゲンサイ・バナナ
27	金	食パン スパニッシュオムレツ キャベツサラダ たまねぎとにんじんのスープ バナナ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 チュモッパおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・普通牛乳 ・まぐろ水煮缶詰	・食パン・じゃがいも・上白糖 ・マヨドレ ・精白米 ・ごま油・いりごま	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・キャベツ・にんじん・バナナ ・きゅうり・切り干しだいこん ・焼きのり・こねぎ
28	土	煮込みうどん 大豆と野菜の胡麻和え オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 ゼリー せんべい	・鶏もも・大豆水煮 ・乾いんげんまめ	・うどん・上白糖 ・いりごま	・にんじん・ぶなしめじ・まいたけ ・えのきたけ ・はくさい・オレンジ
30	月	ご飯 ハンバーグ グリーンサラダ コーンポタージュ ゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 チーズクッキー	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・豆乳・普通牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・パン粉・上白糖 ・調合油 ・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・ブロッコリー・コーン缶詰クリーム ・スイートコーン

	エネルギー	たんぱく質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩　分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	494kcal	18.9g	14.5g	170mg	2.1mg	174μg	0.28mg	0.32mg	26mg	4.9g	1.6g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

りとせ相模大野こども園

11月　きゅうしょくだより

秋も深まり、肌寒い日が多くなってきました。
寒い冬への準備期間に入ります。
食欲の秋！おいしいものが増える時期でもあります。
たくさん食べてたくさん運動して丈夫な体つくりをしましょう！

冬のはじまり

日本には二十四節気という言葉があります。立冬は、19 番のことを指します。
「冬が来た」と感じられるほどではないかもしれませんが、ニュースなどでは立冬を迎えると「いよいよ冬の訪れ」と表されることも多いです。立冬では冬瓜を食べる家庭が多いようです。
冬の瓜とかいてとうがんと読みますが、冬瓜の旬は夏なんです！　夏に収穫しても冬までもつことからこの名前がつけられたそうです。 昔は、夏に収穫して冬までもつため重宝されていたようです。
立冬は、季節の変わり目でもあり風邪をひきやすい季節でもありますので、ビタミン C が豊富な冬瓜はこの季節にピッタリです！煮物にすると味がよく染みて柔らかく美味しく食べられますよ♪

いい歯の日

11 月 8 日は「いい(11)は(8)」のごろ合わせから、80 歳になっても自分の歯を 20 本残そう！という「8020運動」の一環から日本歯科医師会によって制定されました。生涯自分の歯で過ごせるよう、こどものころから歯を大切にする週間をつけていきましょう！
一口で 30 回以上たくさん噛むことをこころがけましょう！

★唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けたり歯が丈夫になる！
★脳に酸素や栄養が循環しやすくなる！
★満腹感が得られ、肥満の防止につながる！
★歯並びがよくなり、虫歯予防につながる！
よく噛むことでこんなにいいことがあるんですね♪

11 月行事食

11 月24日　ひかり組リクエストメニュー
ひかり組さんはカレー、スパゲティサラダ、味噌汁、バナナをリクエストしてくれました!!

11 月26日　誕生日会メニュー
お昼はオニオンライス、ミートローフ、マカロニサラダ。
おやつにはココアケーキにたっぷりのクリームとバナナがのったケーキ♪

みかんの選び方

11 月から 12 月にかけて旬を迎えるみかんですがおいしいみかんを選ぶコツがあります!!
・果皮の色がオレンジ色
・果皮が滑らか
・まん丸よりへん平を選ぶ
・ヘタが黄色
・ヘタの切り口が細い
買い物に行く際にチェックしてみてください