11月 給食献立表

令和 8年

りとせ相模大野こども園in神奈中相模大野ビル

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	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 きのことブロッコリーのサラダ 青梗菜とじゃが芋のスープ みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 枝豆塩昆布おにぎり	・鶏もも・蒸し大豆 ・普通牛乳	・食パン・調合油・いりごま ・三温糖・じゃがいも・精白米	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・ホールトマト・トマトケチャップ ・ブロッコリー・ぶなしめじ・冷凍えだまめ ・チンゲンサイ・みかん缶詰・塩昆布
		文化の日				
4	水	麦ご飯 さばの味噌煮 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 パインアップル	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 やきそば	・さば・淡色辛みそ ・焼き竹輪・普通牛乳 ・ぶたもも	・精白米・押麦・三温糖・砂糖 ・しょうゆせんべい・中華めん ・調合油	・しょうが・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん・キャベツ ・くりかぼちゃ・冷凍ほうれんそう ・たまねぎ・パインアップル缶詰
5	木	☆三色納豆ご飯 肉じゃが 大根とわかめの味噌汁 りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 ココアトースト	・納豆・生しらす ・ぶたもも・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・ウエハース・食パン ・業務用有塩マーガリン	・りょくとうもやし・こまつな ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ・だいこん・カットわかめ・りんご
6	金	ご飯 ☆鶏ニラ玉 キャベツともやしの中華和え なめことあさつきの味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー 牛乳 ☆りんごケーキ	・若鶏むね(皮なし)・鶏卵 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・ごま油・有塩マーガリン ・ソーダークラッカー・薄力粉	・にら・ぶなしめじ・にんじん ・はくさい・なめこ・こねぎ・りんご ・りょくとうもやし・キャベツ
7	土	鶏南蛮うどん さつま芋の煮物 りんご	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 ヨーグルト ソフトせんべ	・若鶏むね・普通牛乳 ・ヨーグルト	・ゆでうどん・さつまいも ・砂糖・しょうゆせんべい	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・レモン果汁・りんご
9	絵本月メニュー	ご飯 キーマカレー 金魚がにげたスープ ブロッコリーのコーンスープ ヨーグルト	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 いももち	・ぶたひき肉・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・じゃがいも・調合油 ・マヨネーズ・砂糖・片栗粉 ・有塩マーガリン	・にんじん・たまねぎ・しょうが ・にんにく・トマトケチャップ ・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー
10	火	ご飯 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 豆腐の洋風スープ パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアケーキ	・まがれい・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ・パン粉 ・三温糖・調合油・ビスケット ・薄力粉・有塩マーガリン ・砂糖	・ブロッコリー・きゅうり・にんじん ・ゆでスイートコーン・えのきたけ ・ほうれんそう・パインアップル缶詰
11	水	ご飯 肉豆腐 さつま芋のサラダ お麸とキャベツの味噌汁 乳酸飲料	ソフトせんべい 麦茶 牛乳 ☆マシュマロおこし	・ぶたばら・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・三温糖・さつまいも ・調合油・車ふ・有塩マーガリン ・しょうゆせんべい ・コーンフレーク・マシュマロ	・ごぼう・たまねぎ・にんじん ・きゅうり・にんじん・キャベツ
12	木	肉うどん 春雨サラダ バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 二色ゼリー	・ぶたかたロース(皮脂無) ・普通牛乳・ヨーグルト	・ゆでうどん・ごま油・ウエハー ・緑豆はるさめ・三温糖	・長ねぎ・キャベツ・にんじん ・きゅうり・バナナ・ぶどう・ももゼリ
13	金	ごましおご飯 千草焼き ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁 みかん缶	麦茶 クラッカー 牛乳 チーズ蒸しパン	・鶏卵・鶏ひき肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・いりごま・調合油 ・三温糖・ソーダークラッカー ・薄力粉	・にんじん・長ねぎ・根みつば ・乾ひじき・にんじん・さやいんげん ・こまつな・ほんしめじ・みかん缶詰
14	土	中華丼 具だくさん中華スープ バナナ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 ゼリー ソフトせんべい	・ぶたもも(赤肉) ・蒸しかまぼこ・普通牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・しょうゆせんべい	・はくさい・にんじん・バナナ ・りょくとうもやし・長ねぎ ・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ
16	月	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 大根とチンゲン菜のスープ みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ☆あんこパイ	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・こしあん	・精白米・三温糖・片栗粉 ・ごま油・むきごま・パイ皮 ・有塩マーガリン	・にんじん・たまねぎ・長ねぎ ・しょうが・にんにく・にら ・ほうれんそう・緑豆もやし ・チンゲンサイ・大根・みかん缶
17	火	麦ご飯 ☆鶏肉の香味焼き ☆さつま芋のレモン煮 白菜と油揚げの味噌汁 みかん	麦茶 ビスケット 牛乳 きなこスコーン	・焼き若鶏もも・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・押麦・三温糖 ・ごま油・さつまいも・有塩マー ・ビスケット・薄力粉	・しょうが・長ねぎ・レモン果汁 ・ながさきはくさい・みかん
18	水	ご飯 ☆さわらの照り焼き ちくわときゅうりの胡麻和え 小松菜としめじの味噌汁 ゼリー	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・さわら・焼き竹輪 ・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・三温糖・いりごま ・しょうゆせんべい	・しょうが・りょくとうもやし ・きゅうり・こまつな・ほんしめじ ・みかん缶詰・バナナ・パインアップル
19	木	ご飯 厚揚げの中華炒め ひじきのチーズサラダ 切り干し大根の味噌汁 パインアップル	麦茶 ウエハース 牛乳 青のりすなっ麸	・ぶたもも(皮脂無) ・生揚げ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・三温糖・ウエハース ・麸・有塩マーガリン	・にんじん・さやいんげん・乾ひじき ・きゅうり・りょくとうもやし ・切干しだいこん・乾わかめ ・パインアップル缶詰・あおのり
20	金	ロールパン 秋のシチュー スパゲティサラダ りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 おかかおにぎり	・若鶏もも皮なし ・普通牛乳・かつお節	・ロールパン・さつまいも ・調合油・ソーダクラッカー ・マカロニ・スパゲティ・砂糖 ・マヨネーズ・精白米	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・りんご・焼きのり
21	土	スパゲティミートソース 具だくさん洋風スープ りんご	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 ヨーグルト ソフトせんべ	・ぶたひき肉・普通牛乳 ・ヨーグルト	・マカロニ・スパゲティ ・なたね油・砂糖・じゃがいも ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・にんじん・りんご
		勤労感謝の日				
24	火	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 わかめときゃべつの和え物 えのきと油揚げの味噌汁 パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 きなこマカロニ	・鶏もも(皮なし)・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・ごま油・ビスケット ・マカロニ・スパゲティ	・だいこん・にんじん・さやえんどう ・キャベツ・緑豆もやし ・乾わかめ・たまねぎ・えのきだけ ・パインアップル缶詰
25	水	ご飯 ☆鰺のかば焼き 切干大根のサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 レーズンクッキー	・あじ・ロースハム ・甘みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・三温糖 ・いりごま・ごま油 ・じゃがいも・有塩マーガリン ・しょうゆせんべい	・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・りょくとうもやし ・乾わかめ・たまねぎ・レーズン
26	誕生日メニュー	ピラフ チキンカツ カレーポテトサラダ レタスとコーンのスープ みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 お誕生日ケーキ	・鶏もも(皮なし) ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・有塩マーガリン ・薄力粉・パン粉・調合油 ・じゃがいも・マヨネーズ ・ウエハース・砂糖・さつまいも	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・にんじん・きゅうり・レタス ・コーン・みかん缶詰
27	金	☆味噌ラーメン 大根とじゃがいものそぼろ煮 バナナ	麦茶 クラッカー 牛乳 しらすわかめおにぎり	・ぶたかたロース(皮脂無) ・淡色辛みそ・鶏ひき肉 ・普通牛乳・しらす干し	・中華めん・ごま ・じゃがいも・調合油・砂糖 ・ソーダークラッカー・精白米	・にんじん・キャベツ ・りょくとうもやし・にら・だいこん ・さやいんげん・バナナ・乾わかめ
28	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 たまねぎとえのきのスープ オレンジ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 りんごのゼリー ソフトせんべい	・ぶたもも(皮脂無) ・普通牛乳・ゼラチン	・精白米・ごま油・三温糖 ・片栗粉・じゃがいも・しょうゆせんべ	・だいずもやし・ぶなしめじ・たまねぎ ・にんじん・こねぎ・えのきたけ・オレンジ
30	月	ご飯 豚肉のしょうが焼き ビーフンサラダ 大根と小松菜の味噌汁 パインアップル	麦茶 野菜せんべい 牛乳 コーンフレーククッキー	・ぶたロース(皮脂無) ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・ビーフン・薄力粉 ・三温糖・ごま油・野菜せんべい ・有塩マーガリン・コーンフレー	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・にんじん・きゅうり ・だいこん・こまつな・パインアップル

	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	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	498kcal	20.2g	15.0g	198mg	2.0mg	165μg	0.34mg	0.37mg	25mg	4.9g	1.5g

※　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　☆新メニューまたは久しぶりのメニューになります。

りとせ相模大野こども園in神奈中相模大野ビル

11月きゅうしょくだより

朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が近づいてきました。保育園の子どもたちは、夏の水遊びや秋の運動会などを経て、心も体も成長し、食欲旺盛になってきました。日暮れが日ごとに早くなりますが、体調は大丈夫ですか？バランスの良い食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば、大根・白菜・ネギ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。保育園のお給食も、大根や白菜を取り入れた献立になっています。冬の野菜をたっぷり味わいましょう♪

白菜…淡白でほかの食材との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜です。

大根…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整えてくれます。

ネギ…抗酸化作用の高いビタミンCが豊富に含まれていて、風邪予防にピッタリ！

ほうれん草…鉄分が豊富です。全体にハリがあり、根元の赤みが鮮やかなものがおススメです。

11月のメニュー紹介

・9日（月）絵本メニューきんぎょがにげたスープ



「きんぎょがにげた」にでてくる金魚がスープに迷い込んでしまいました。絵本のきんぎょは最後に水槽に帰れたかなー。絵本も読んでみてくださいね。

・11（水）マシュマロおこし

マシュマロとコーンフレークで作ります。当園では初メニューになります。お楽しみに！

・27日（木）誕生日ケーキ

11月の誕生日ケーキは、洋ナシを使ったケーキにする予定です☻お楽しみに！

食べ物○×クイズ

白菜の芯の部分にある白い斑点は食べても害はない？



答え○

白菜の芯の部分についている黒い斑点は「ゴマ症」によるものです。黒い斑点は、白菜の整理障害によって生じたポリフェノールです。気温の高低差や肥料が多すぎたりといった栽培環境のストレスが原因といわれています。カビや病気ではなく食べても問題ありません。