

11月給食だより

2026年　みどりが丘保育園

日	曜日		AMひよこおやつ	献立	おやつ
2	月	★防災食	豆乳・おかし	切干大根ナポリタン、高野豆腐煮、みそ汁、りんご	くだもの
3	火	【文化の日】			
4	水		豆乳・おかし	はんぺんフライ、ひじきの煮物、みそ汁、パイン缶	牛乳・おかし
5	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	豆カレー、中華サラダ、チーズちくわ、オレンジ	さつまいもプリン
6	金		豆乳・おかし	タラのコーンフレーク焼き、ベーコンポテトサラダ、みそ汁、りんご	スキムミルク・おかし
7	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
9	月		豆乳・おかし	マーボー大根、うずらフライ、ブロッコリー、春雨スープ、オレンジ	牛乳・おかし
10	火		豆乳・おかし	魚缶の春巻き、ミニトマト、ほうれん草の卵和え、みそ汁、りんご	スキムミルク・コーンマヨパン
11	水		豆乳・おかし	親子煮、鯖の照り焼き、みそ汁、バナナ	くだもの
12	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	パンプキンカレー、キャベツサラダ、焼ナゲット、オレンジ	スキムミルク・米粉クッキー
13	金		豆乳・おかし	パン、ポテトチーズ焼き、スコッチエッグ、ブロッコリー、野菜スープ、バナナ	プリンパフェ
14	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
16	月		豆乳・おかし	チャンプルー、ホッケの塩焼き、みそ汁、りんご	牛乳・おかし
17	火		豆乳・おかし	五目卵焼き、チンゲン菜のツナ和え、みそ汁、オレンジ	お茶・焼きおにぎり
18	水	★誕生会	豆乳・おかし	鮭の炊き込みご飯、松風焼き、野菜のおかか和え、にゅうめん、パイン缶	スキムミルク・スイートパンプキン
19	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ボロネーゼハヤシ、マカロニサラダ、かにかまチーズ焼き、バナナ	スキムミルク・りんごクラフティ
20	金		豆乳・おかし	鯖のカレー焼き、小松菜の和え物、みそ汁、オレンジ	スキムミルク・おかし
21	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
23	月	【勤労感謝の日】			
24	火		お茶・おかし	天ぷら、昆布の煮物、みそ汁、バナナ	牛乳・しらすスティック
25	水		豆乳・おかし	鶏肉のトマト煮、オムレツ、わかめスープ、りんご	くだもの
26	木		豆乳・ホットケーキ	《お弁当の日》	スキムミルク・ごま蒸しパン
27	金		豆乳・おかし	鮭の南部焼き、秋野菜の五目煮、みそ汁、りんご	スキムミルク・おかし
28	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
30	月		豆乳・おかし	和風ハンバーグ、ブロッコリー、切干大根の煮物、みそ汁、バナナ	牛乳・おかし

◎今月の誕生会は18日(水)です。
◎平日26日(木)と土曜日はお弁当です。

粒食の勧め

粒食(ごはん)を食べることには①噛む回数が増えて、虫歯予防になる②腹持ちが良く、肥満防止になる③子供達の成長を促す④腸内環境が整い、便通が良くなるという4つのメリットがあります。食物自給率ほぼ100%の『ごはん』について、その魅力とメリットを見直し活用してみませんか。



参考文献:メイト「いただけます　ごちそうさま」

〔お給食の供給量〕

	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	584kcal	474kcal
タンパク質	25.8g	21.4g
脂質	15.8g	14.6g
食塩相当量	1.5g	1.1g

おすすめメニュー

焼きナゲット(3人分)

鶏ひき肉	150g
木綿豆腐	75g
片栗粉	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1/2
にんにく(チューブ)	少々
塩、こしょう	少々



①豆腐は軽く水切りする。(レンジで約1分)
②肉以外の材料を泡立て器で混ぜ合わせる。
③②に肉を加えて、ゴムへら等で混ぜて、12等分して200℃のオーブンで約15分焼く。
＊フライパンでホイルシートを使って焼いても良いです。