11月

2026年　11月 給食献立表

りとせ橋本こども園

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	午後おやつ
2	月	ごはん　ベーコンチーズオムレツ風 キャベツのフレンチサラダ 青菜ときのこのスープ　オレンジ	野菜せんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・脱脂粉乳・鶏肉・牛乳 ・ゆで小豆	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖・薄力粉・バター	・たまねぎ・キャベツ・にんじん ・ほうれんそう・しめじ・オレンジ	牛乳 あんこクッキー
3	火	文化の日					
4	水	納豆ご飯　肉じゃが ブロッコリーのゴマネーズ和え なめこの味噌汁　バナナ	ビスケット	・納豆・かつお節・豚肉 ・油揚げ・牛乳・豆乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖・マヨネーズ・ごま・黒糖	・青ねぎ・にんじん・たまねぎ ・グリーンピース・ブロッコリー・大根 ・なめこ・わかめ・バナナ	牛乳 きな粉プリン
5	木	ごはん　さばの味噌煮 キャベツののりあえ 豆腐のすまし汁　オレンジゼリー	クラッカー	・さば・豆腐・牛乳・ゼラチン ・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・ごま油 ・さつまいも・バター	・しょうが・キャベツ・にんじん・のり ・えのき・長ねぎ・わかめ ・オレンジジュース	牛乳 スイートポテト
6	金	ちゃんぽん麺　のし焼売 青菜ともやしのおひたし ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・豚肉・かまぼこ・豆乳 ・鶏挽肉・豆腐・かつお節 ・たまご	・中華めん・砂糖・かたくり粉 ・ごま油・食パン・バター	・キャベツ・にんじん・にら・たまねぎ ・生姜・グリーンピース・小松菜 ・もやし・みかん缶・白桃缶	牛乳 フレンチトースト
7	土	チキンライス 胡瓜のツナごまサラダ 豚肉と白菜のミルクスープ	ハイハイン	・鶏肉・ツナ缶・豚肉・牛乳 ・クリーム	・精白米・油・砂糖・ごま ・じゃがいも・かたくり粉 ・食パン	・たまねぎ・胡瓜・にんじん・もやし ・白菜・みかん缶	牛乳 フルーツサンド
9	月	ごはん　豆腐とねぎの卵焼き かぼちゃのいとこ煮 わかめの味噌汁　オレンジ	野菜せんべい	・豆腐・かにかま・たまご ・ゆで小豆・竹輪・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・砂糖 ・ホットケーキミックス・バター	・長ねぎ・貝割れ大根・かぼちゃ ・わかめ・えのき・キャベツ・オレンジ	牛乳 マドレーヌ
10	火	ごはん　さわらの竜田揚げ 大根サラダ じゃが芋の味噌汁　ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・さわら・ロースハム・油揚げ ・ゼラチン・牛乳・豆乳	・精白米・片栗粉・油・ごま油 ・じゃがいも・砂糖 ・ホットケーキミックス	・生姜・大根・にんじん・きゅうり ・コーン・えのき・たまねぎ ・ぶどうジュース	牛乳 いちごジャム 蒸しパン
11	水	ロールパン　鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ　バナナ	ビスケット	・鶏肉・豚バラ肉・牛乳	・ロールパン・油・砂糖・精白米	・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム ・トマト缶・ブロッコリー・コーン ・にんじん・白菜	牛乳 ひじきごはん おにぎり
12	木	ごはん　豚肉となすの甘酢炒め 胡瓜とわかめのゴマネーズ和え かぼちゃとねぎの味噌汁 ミックスフルーツ	クラッカー	・豚肉・鶏肉・油揚げ ・牛乳・たまご	・精白米・砂糖・片栗粉・油 ・マヨネーズ・ごま・食パン	・なす・たまねぎ・ピーマン・にんじん ・きゅうり・わかめ・かぼちゃ・小松菜 ・長ねぎ・みかん缶・白桃缶	牛乳 たまごサンド
13	金	お赤飯　鶏の照り焼き さつま芋のレモン煮 花麩と青菜のすまし汁　紅白ゼリー	たべっこベイビー	・小豆・鶏肉・ゼラチン ・牛乳・クリーム	・精白米・もち米・ごま・油 ・ごま油・さつまいも・砂糖 ・お麩	・ブロッコリー・レモン果汁・小松菜 ・長ねぎ・黄桃缶	牛乳 ロールケーキ
14	土	ジャージャー麺 キャベツの塩だれサラダ 中華風コーンスープ	ハイハイン	・ぶたひき肉・牛乳・かつお節	・中華めん・ごま油・砂糖 ・かたくり粉・精白米	・生姜・にんにく・長ねぎ・にんじん ・ピーマン・キャベツ・たまねぎ ・クリームコーン・コーン	牛乳 おかかおにぎり
16	月	ごはん　肉豆腐 ツナとブロッコリーのサラダ 大根とわかめの味噌汁　オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・豆腐・ツナ缶・油揚げ ・牛乳・豚挽き肉	・精白米・砂糖・片栗粉・油 ・じゃがいも・ぎょうざの皮	・ごぼう・たまねぎ・青梗菜・にんじん ・ブロッコリー・コーン・大根・しめじ	牛乳 サモサ
17	火	ごはん　ニラ玉風卵焼き 春雨サラダ もやしのスープ　ひとくちゼリー	りんごゼリー	・豚肉・豆乳・たまご ・牛乳	・精白米・ごま油・春雨・砂糖 ・ごま・ホットケーキミックス ・油	・にんじん・たまねぎ・にら・胡瓜 ・もやし・えのき・わかめ	牛乳 ココア蒸しパン
18	水	ロールパン　チキンカツ キャベツのコールスロー ミネストローネ　りんごのコンポート	ビスケット	・鶏肉・豚バラ肉・牛乳・たまご ・脱脂粉乳・クリーム	・ロールパン・お好み焼き粉 ・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖 ・マカロニ	・キャベツ・きゅうり・にんじん ・たまねぎ・ズッキーニ・トマト缶 ・りんご・レモン果汁・みかん缶	牛乳 誕生日 カップケーキ
19	木	ごはん　マーボーなす もやしの塩ナムル 中華たまごスープ　牛乳ゼリー	クラッカー	・豚挽き肉・たまご・牛乳 ・ゼラチン・ツナ缶	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・ごま・スパゲッティ ・バター	・なす・たまねぎ・長ねぎ・にら ・にんにく・生姜・もやし・にんじん ・いんげん・しいたけ	牛乳 バターしょうゆ スパゲッティ
20	金	豆腐味噌ラーメン　鰆の梅照り焼き ブロッコリーの塩昆布和え ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・豚挽き肉・豆腐・さわら ・牛乳・ウインナーソーセージ	・中華めん・ごま油・砂糖 ・ロールパン	・にんにく・長ねぎ・梅干し ・ブロッコリー・塩昆布・みかん缶 ・白桃缶・レタス	牛乳 ホットドッグ
21	土	豚肉丼 ポテトサラダ 青菜の味噌汁	ハイハイン	・豚肉・ツナ缶・油揚げ・牛乳	・精白米・油・砂糖・かたくり粉 ・じゃがいも・ごま	・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・小松菜・もやし・塩昆布	牛乳 塩昆布おにぎり
23	月	勤労感謝の日					
24	火	ごはん　ひじきとツナのたまご焼き 青菜のごま和え 豚汁　オレンジ	野菜せんべい	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・たまご・豚肉	・精白米・油・ごま・砂糖	・ひじき・たまねぎ・にんじん・小松菜 ・えのき・大根・しめじ・いんげん ・長ねぎ・オレンジ	牛乳 おにぎり
25	水	食パン　鶏のマーマレード焼き にんじんサラダ コンソメスープ　ぶどうゼリー	ビスケット	・鶏肉・ツナ缶・ゼラチン ・ウインナーソーセージ ・牛乳	・食パン・油・砂糖・じゃが芋 ・ホットケーキミックス・バター	・にんじん・キャベツ・たまねぎ ・ほうれん草・ぶどうジュース	牛乳 メロンパン クッキー
26	木	キーマカレー フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	クラッカー	・豚挽き肉・脱脂粉乳 ・ヨーグルト・牛乳・豆腐 ・豆乳	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖・ホットケーキミックス	・たまねぎ・なす・トマト缶・キャベツ ・にんじん・きゅうり・みかん缶詰 ・白桃缶・パイン缶	牛乳 お豆腐ブラウニー
27	金	ごはん　鮭のみそ焼き もやしと胡瓜の白だし和え いものこ汁　バナナ	たべっこベイビー	・さけ・鶏肉・豆腐・牛乳 ・豚バラ肉	・精白米・砂糖・ごま油・ごま ・じゃがいも・中華麺	・もやし・きゅうり・しめじ・大根 ・にんじん・長ねぎ・バナナ・たまねぎ ・ピーマン・もやし	牛乳 五目焼きそば
28	土	ガパオライス キャベツのコールスロー 豆乳チャウダー	ハイハイン	・鶏肉・豚バラ肉・豆乳・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉・油 ・じゃがいも・薄力粉・源氏パイ	・たまねぎ・ピーマン・パプリカ ・コーン・にんにく・生姜・キャベツ ・にんじん	牛乳 源氏パイ
30	月	ごはん　揚げ出し豆腐 ブロッコリーのごま和え キャベツの味噌汁　ひとくちゼリー	野菜せんべい	・豆腐・油揚げ・牛乳	・精白米・片栗粉・油・ごま ・砂糖・ホットケーキミックス ・バター	・大根・かいわれ・ブロッコリー ・キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ ・バナナ	牛乳 バナナスコーン

	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
乳児基準栄養量	450kcal	14.6g	10.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.14mg	0.23mg	14mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	500kcal	17.7g	15.6g	187mg	1.6mg	150μg	0.27mg	0.32mg	22mg	3.0g	1.7g
幼児基準栄養量	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.6mg	158μg	0.18mg	0.32mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	584kcal	21.5g	18.5g	210mg	2.0mg	187μg	0.33mg	0.40mg	27mg	3.7g	2.0g

※　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

食育だより

りとせ橋本こども園【令和8年　11月号】

段々と日が短くなり、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。昼間との寒暖差もあるので体調を崩しやすくなります。しっかり食べてしっかり休んで、手洗いも忘れずに元気に過ごしましょう。

11月24日は和食の日　「ごはん」の魅力に迫ろう

日本には米飯を中心とした一汁三菜という栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」の文化があります。令和の米騒動でごはんの代わりにパンや麺類を主食にする傾向がありますが、ごはんの魅力を再認識し、日本の豊かな食文化を未来へ繋げていきましょう。

①エネルギー源となる	②良質なたんぱく質がとれる	③ビタミン・ミネラルが豊富
お米の主成分であるでんぷんはゆっくり消化されるので腹持ちが良く、長時間エネルギーを供給してくれます。	お米のたんぱく質はアミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質と言われています	特に胚芽米、七分つき米にはビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富で健康維持に必要です
④噛む力が育つ	**⑤消化吸収が良い**	**⑥献立のバランスをよくする**
粒状のごはんは噛み応えがあり、水分と粘り気もあるので口の中でまとまりやすく、子どもにも食べやすい為、噛む力が養われます	お米は消化吸収率が良いため胃腸に負担がかかりにくく、消化機能が未発達な子どもや体調が悪いときにも食べる事ができます	ほんのりとした甘みがあるご飯は副菜を選ばず組み合わせも多彩です。また、アレンジもしやすく料理の幅が広がります

七五三お祝い

子どものこれまでの健やかな感謝すると同時にこれからの幸せや長寿を願う年中行事です。
お祝い事の料理の筆頭に挙げられるお赤飯ですが「赤」という色に元来、魔除けの力があるとされ災いを避けることから転じて、赤い食べ物がお祝いの席の定番になったとされています。
園では13日にお赤飯と紅白ゼリーでお祝いします

ご当地ラーメンを食べよう



茨城県　「豆腐味噌ラーメン」

豆腐とねぎの味噌汁がこんなにおいしいのだからラーメンを入れてもおいしいに違いないという閃きから誕生し、赤と白のブレンド味噌に豚挽肉を加えてコクを出した優しさ重視のスープが特徴です。　20日提供予定

今月の行事食

13日　七五三お祝い献立

お赤飯
鶏の照り焼き
さつま芋のレモン煮
花麩と青菜のおすまし
紅白ゼリー

24日　和食の日献立

ごはん
ひじきとツナのたまごやき
青菜のごま和え
豚汁　　オレンジ