みずほこどもえん 給食だより 11月 令和8年

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューなどおいしい季節です。
冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。
寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べることを心がけましょう。



日・曜日	献立名				おやつ	材料名（アレルギーのお子様は除去食での対応となります）
1 日						
2 月	ごはん	みそけんちん汁	のり塩から揚げ	牛乳	レーズン＆パインケーキ	みそけんちん汁（豆腐、大根、ごぼう、人参、板こんにゃく）　のり塩から揚げ（鶏もも肉、生姜、青のり）炒め物 レーズン&パインケーキ（小麦粉、BP、玉子、バター、レーズン、パイン缶）
3 火						
4 水	ロールパン	ザージャン麺	ごぼうサラダ	牛乳	さつま芋のオレンジ煮	ザージャン麺（ちゃんぽん玉、豚ひき肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生姜）　ごぼうサラダ（ごぼう、人参、きゅうり、ツナ缶、すりごま） さつま芋のオレンジ煮（さつま芋、オレンジジュース）
5 木	丸パン	コンソメスープ	サバのカレー揚げ	牛乳	バナナヨーグルト	コンソメスープ（玉葱、人参、キャベツ、えのき）　サバのカレー揚げ（サバ、ハチカレー粉）マカロニ炒め バナナヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ）
6 金	ごはん	じゃが芋のみそ汁	豚肉の生姜焼き	牛乳	ベーコンチーズマフィン	じゃが芋のみそ汁（玉葱、人参、じゃが芋、わかめ）　豚肉の生姜焼き（豚肉、生姜、人参、キャベツ） ベーコンチーズマフィン（ベーコン、玉葱、チーズ、玉子、牛乳、小麦粉、BP、サラダ油）
7 土	チキンライス	コーンスープ	いも天	牛乳	ココアとバナナのホットケーキ	チキンライス（米、鶏もも肉、玉葱、人参、ピーマン）　コーンスープ（玉葱、人参、玉子、コーン缶）　いも天（さつま芋） ココアとバナナのホットケーキ（ホットケーキミックス、玉子、牛乳、豆腐、バナナ、純ココア）
8 日						
9 月	ホットドッグランチ			牛乳	ヤクルトとおかし	ホットドック（ロールパン、ソーセージ、キャベツ）　五目厚焼き卵（鶏ひき肉、玉葱、人参、ゆで筍、生しいたけ、玉子） マカロニサラダ（マカロニ、ハム、人参、きゅうり、ツナ缶）
10 火	わかめおにぎり	かやくうどん	ひじきの和風サラダ	牛乳	フルーツポンチ	わかめおにぎり（米、炊き込みわかめ）　かやくうどん（うどん玉、鶏もも肉、玉葱、人参、あげ、ちくわ、ほうれん草、えのき）　ひじきの和風サラダ（ハム、人参、きゅうり、コーン缶、ひじき、ごま）　フルーツポンチ（バナナ、りんご、みかん缶、パイン缶、フルーツカクテル缶、りんごジュース）
11 水	親子丼	具だくさんみそ汁	くだもの	牛乳	スイートポテト風トースト	親子丼（米、鶏もも肉、玉葱、人参、玉子、長葱）　具だくさんみそ汁（玉葱、人参、もやし、キャベツ、えのき、焼き豆腐） スイートポテト風トースト（食パン、さつま芋、牛乳、黒ごま）
12 木	ガーリックライス	なすのみそ汁	卵の花	牛乳	お好み焼き	ガーリックライス（米、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、にんにく）　なすのみそ汁（なす、玉葱、人参、えのき） 卵の花（おから、人参、ちくわ、ごぼう、小葱）　お好み焼き（ベーコン、キャベツ、もやし、コーン缶、玉子、小麦粉、牛乳、天かす）
13 金	黒パン	野菜スープ	魚のチーズピカタ	牛乳	焼き芋	野菜スープ（玉葱、人参、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲン菜）　魚のチーズピカタ（魚、玉子、粉チーズ、青のり）春雨ソテー 焼き芋（さつま芋）
14 土	そぼろごはん	つみれ汁	五目煮	牛乳	ブルーベリーヨーグルト	そぼろごはん（米、鶏ひき肉、玉葱、人参）　つみれ汁（イワシミンチ、生姜、玉葱、人参、じゃが芋） 五目煮（人参、ごぼう、大根、糸こんにゃく、煮大豆）　ブルーベリーヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、ブルーベリージャム）
15 日						
16 月	ロールパン	コーンラーメン	かみかみサラダ	牛乳	プリンとおかし	コーンラーメン（ちゃんぽん玉、豚肉、玉葱、人参、コーン缶）　かみかみサラダ（人参、れんこん、大根、きゅうり、小松菜、じゃこ、ツナ缶、きくらげ）
17 火	ごはん	きのこのみそ汁	肉じゃが	牛乳	フルーツヨーグルト	きのこのみそ汁（しめじ、えのき、生しいたけ、白菜、小松菜、人参）　肉じゃが（豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、いんげん） フルーツヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ、フルーツカクテル缶）
18 水	ごはん	根菜スープ	魚のごまみそ焼き	牛乳	パンプディング	根菜スープ（大根、人参、れんこん、ごぼう、ブロッコリー）　魚のごまみそ焼き（魚、ごま、黒ごま）おからサラダ パンプディング（食パン、玉子、牛乳、ジャム）
19 木	玄米ブレッド	玉子の中華スープ	ナポリタン	牛乳	りんごのコンポート	玉子の中華スープ（人参、ゆで筍、生しいたけ、にら、玉子）　ナポリタン（スパゲティ、ソーセージ、玉葱、ピーマン、にんにく、しめじ） りんごのコンポート（りんご、りんごジュース）
20 金	ごはん	わかめのみそ汁	鰯の香りハンバーグ	牛乳	さつま芋ドーナツ	わかめのみそ汁（玉葱、人参、わかめ）　鰯の香りハンバーグ（イワシミンチ、しぼり豆腐、玉葱、人参、生姜）ブロッコリーのソテー さつま芋ドーナツ（さつま芋、玉子、バター、小麦粉、BP）
21 土	ポークカレー	ビーフンサラダ	くだもの	牛乳	ちょぼちょぼココアボーロ	ポークカレー（米、豚肉、にんにく、生姜、玉葱、人参、じゃが芋、かぼちゃ、りんご）　ビーフンサラダ（ビーフン、人参、ハム、玉子、きゅうり） ちょぼちょぼココアボーロ（玉子、バター、小麦粉、片栗粉、BP、純ココア）
22 日						
23 月						
24 火	ふりかけごはん	タイピーエン	魚のゆかり揚げ	牛乳	ピザまん	ふりかけごはん（米、ふりかけ）　タイピーエン（豚肉、玉葱、人参、白菜、かまぼこ、きくらげ、春雨） 魚のゆかり揚げ（魚、ゆかり）おかか和え　ピザまん（小麦粉、BP、サラダ油、牛乳、豚ひき肉、玉葱、コーン缶、チーズ）
25 水	ロールパン	けんちんうどん	もずくの酢物	牛乳	みかんヨーグルト	けんちんうどん（うどん玉、鶏もも肉、里芋、大根、人参、ごぼう、れんこん、豆腐、生姜）　もずくの酢物（もずく、トマト、きゅうり） みかんヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ、みかん缶）
26 木	かしわ飯	豆腐のみそ汁	ちくわのごま揚げ	牛乳	レーズンクッキー	かしわ飯（米、鶏もも肉、人参、生しいたけ、ごぼう）　豆腐のみそ汁（玉葱、人参、豆腐、あげ）　ちくわのごま揚げ（ちくわ、天ぷら粉、黒ごま） レーズンクッキー（ホットケーキミックス、バター、牛乳、レーズン）
27 金	メロンパン	中華スープ	野菜ハンバーグ	牛乳	青のりポテトビーンズ	中華スープ（玉葱、生しいたけ、もやし、玉子）　野菜ハンバーグ（合挽き肉、ごぼう、れんこん、玉葱、人参）レタス、ミニトマト 青のりポテトビーンズ（じゃが芋、煮大豆、青のり）
28 土	ごはん	かぼちゃのみそ汁	鶏ときのこのみぞれ煮	牛乳	バナナ蒸しパン	かぼちゃのみそ汁（玉葱、人参、かぼちゃ、あげ）　鶏ときのこのみぞれ煮（鶏もも肉、しめじ、生しいたけ、玉葱、なす、大根） バナナ蒸しパン（小麦粉、牛乳、BP、バナナ）
29 日						
30 月	丸パン	すり身のすまし汁	かぼちゃの厚焼き卵	牛乳	大学芋	すり身のすまし汁（白身魚のすり身、玉葱、人参、しめじ） かぼちゃの厚焼き卵（鶏ひき肉、玉子、かぼちゃ、玉葱、人参、ほうれん草）青菜とちくわ炒め　大学芋（さつま芋、黒ごま）

※おやつの 印は手作りになります。材料の購入が出来ない時は献立の変更があります。