

2026年度

11月分

献立表

ともしび保育園

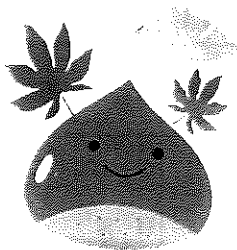
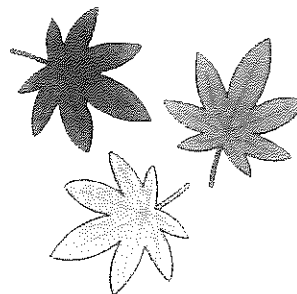
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16 30 月	チキンライス コロコロチーズサラダ 野菜スープ バナナ	精白米／押麦／バター ／菜の花＆紅花油／ じゃがいも／オリーブ 油／三温糖	牛乳／鶏もも肉／チー ズ／ヨーグルト	玉葱／にんじん／マッ シュルーム／きゅうり ／はくさい／しめじ／ バナナ／みかん缶	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	1人分 375 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 8.8 g 食塩相当 1.7 g
4 水	ごはん 鮭のチーズフライ れんこんマヨサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／押麦／菜の花 ＆紅花油／薄力粉／バ ン粉／三温糖／バター ／いちごジャム／マヨ ドレ／さつま芋	牛乳／鮭／粉チーズ／ 煮干しだし	れんこん／にんじん／ きゅうり／ほうれんそ う／キウイフルーツ／ かぶ／大根	牛乳 いちごバターケーキ	1人分 528 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 1.5 g
5 19 木	バターチキンカレー キャベツとえのきのサラダ コンソメスープ バナナ	精白米／押麦／菜の花 ＆紅花油／じゃがいも ／バター／三温糖／食 パン／マーガリン／カ レールー	牛乳／鶏もも肉／花か つお／きな粉	にんにく／玉葱／にん じん／キャベツ／えの きたけ／きゅうり／チ ンゲンサイ／大根／バ ナナ	牛乳 きな粉サンド	1人分 611 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 2.3 g
6 20 金	ぶどうロール かぼちゃクリームシチュー ほうれん草サラダ みかん	ぶどうパン／菜の花＆ 紅花油／バター／薄力 粉／ごま油／三温糖／ オリーブ油／精白米／ 押麦	牛乳／鶏もも肉／乳用 牛	玉葱／にんじん／かぼ ちゃ／ブロッコリー／ はくさい／ほうれんそ う／キャベツ／みかん ／小松菜／もやし／に んにく	ほうじ茶 ビビンバ風おにぎり	1人分 388 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.1 g
7 21 土	ほうとう風うどん ツナじゃが煮 チーズ バナナ	うどん(ゆで)／じゃが いも／菜の花＆紅花油 ／三温糖／コーンフ レーク	牛乳／かつお加工品／ 鶏もも肉／ツナ缶／ チーズ	大根／にんじん／生し いたけ／かぼちゃ／長 葱／小松菜／バナナ	牛乳 コーンフレーク	1人分 432 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.8 g
9 月	もずく丼 きのこサラダ すまし汁 バナナ	精白米／押麦／菜の花 ＆紅花油／三温糖／ご ま油／麩／ホールコー ン缶／かたくり粉	牛乳／鶏ひき肉／沖縄 もずく／挽きわり納豆 ／青のり	玉葱／にんじん／にら ／キャベツ／えのきた け／しめじ／水菜／バ ナナ	牛乳 納豆の落とし揚げ	1人分 401 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 1.8 g
10 24 火	ごはん 鶏のみぞれ焼き 小松菜と人参の煮浸し 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／押麦／菜の花 ＆紅花油／食パン／ ホールコーン缶	牛乳／鶏もも肉／油揚 げ／煮干しだし／チー ズ	大根／小松菜／にんじ ん／玉葱／かぼちゃ／ しめじ／長葱／キウイ フルーツ／ピーマン	牛乳 ピザトースト	1人分 495 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 1.9 g
11 25 水	きのこごはん 牛のバター醤油焼 磯辺和え 味噌汁 オレンジ	精白米／三温糖／バ ター／さつまいも／押 麦／マヨドレ	牛乳／油揚げ／乳用牛 ／きざみのり／煮干し だし／ツナ缶／こんぶ ／焼きのり	まいたけ／干し椎茸／に んじん／絹さや／エリン ギ／万能葱／ほうれんそ う／えのきたけ／キャベ ツ／大根／チンゲンサイ ／バレンシアオレンジ／ 玉葱	ほうじ茶 ツナマヨおにぎり	1人分 458 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.6 g 食塩相当 1.8 g
12 26 木	ごはん 魚のステーキ キャベツの和風サラダ 豚汁 バナナ	精白米／押麦／かたくり 粉／菜の花＆紅花油 ／三温糖／薄力粉／バ ター	牛乳／かじき／花かつ お／豚小間肉／絹ごし 豆腐／油揚げ／チー ズ	玉葱／にんじん／大根 ／長葱／ごぼう／生し いたけ／バナナ／きや べつ／きゅうり	牛乳 チーズ蒸しパン	1人分 560 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 1.8 g
13 27 金	レバー入りミートソース 海藻じゃこサラダ しめじと人参のスープ みかん	スパゲッティ／菜の花 ＆紅花油／薄力粉／バ ター／オリーブ油／三 温糖	牛乳／鶏ひき肉／鶏肝 臓／粉チーズ／生わか め／ちりめんじゃこ／ 豆腐	にんにく／にんじん／ 玉葱／なす／トマト缶 ／パセリ／もやし／ キャベツ／みかん／し めじ	牛乳 ココアちんすこう	1人分 528 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.3 g
14 28 土	五目チャーハン もやしの中華サラダ 白菜のスープ バナナ	精白米／押麦／菜の花 ＆紅花油／ごま油／三 温糖／食パン	牛乳／鶏ひき肉	長葱／にんじん／生し いたけ／ピーマン／も やし／きゅうり／はく さい／小松菜／バナナ ／ブルーベリー(ジャ ム)	牛乳 ジャムサンド	1人分 417 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 1.3 g
17 火	ちゃんぽん しゅうまい 中華きゅうり オレンジ	中華めん(生)／三温糖 ／かたくり粉／菜の花 ＆紅花油／コーン缶／ しゅうまいの皮／ごま 油／精白米	牛乳／豚小間肉／鶏ひ き肉／しらす干し／花 かつお	キャベツ／玉葱／にん じん／生しいたけ／き くらげ／きゅうり／バ レンシアオレンジ	ほうじ茶 しらすとおかかおにぎり	1人分 410 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.2 g
18 水 誕 生 会	ガーリックライス 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ コーンポタージュ ももの缶詰	精白米／押麦／バター ／パン粉／菜の花＆紅 花油／じゃがいも／ク リームコーン缶／コー ン缶／薄力粉／三温糖	牛乳／絞豆腐／鶏ひ き肉／生クリーム	にんにく／にんじん／ 玉葱／きゅうり／もも ／みかん缶／パイン アップル(缶詰)／レー ズン	牛乳 フルーツケーキ	1人分 607 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 24.4 g 食塩相当 2.1 g

* 献立内容を確認の上、初めての食材は使用予定日より前にご家庭でお試ください。

* 都合により献立を変更する場合があります。

* りす組・うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。

* 園の白米には押麦が入っています。



11月 食事だより

朝晩の気温が低くなってきました。暮れゆく秋は、昼夜の寒暖差で木の葉が美しく色づきますが、体調を崩しやすい時季でもあるので、寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう。日々、体をしっかり動かし、温かい汁ものなどで体を内側から温めましょう。

知って する

食の知恵袋

11月24日は和食の日

11月24日は「和食の日」です。日付をよく見ると、「いい（11）にほんしよく（24）」と読めますね。この日は、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護や継承の大切さを考える日です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、単に料理そのものではなく、「自然を尊重する」という日本人の精神に基づいた食習慣を指しています。ふだん食べている和食にも、日本が世界に誇る「だし」の文化が詰まっています。和食のよさを再確認するために、かつおと昆布でだしをとり、天然だしのお吸い物やみそ汁を作ってみるのはいかがでしょうか。

かつおと昆布のだしの取り方

材料

かつお節、昆布、水

作り方

鍋に水と昆布を入れ、少しおいてから加熱し、昆布を取り出す。次にかつお節を入れて加熱し、キッチンペーパーなどでこす。

ここに注目！

- ・昆布だけのだしと、かつお節を合わせた時のだしの味の違いを感じてみましょう。
- ・お湯で作ったみそ汁とだしで作ったみそ汁を飲み比べてみましょう。



日本の料理

ちゃんぽん（長崎県）

中国人留学生に安くて栄養があるものを食べさせようと、鍋で野菜や肉の切れ端などを炒め、そこに中華麺を入れて濃いめのスープで煮こんだボリュームたっぷりの料理を作ったのがはじまりとされています。

ちゃんぽんという名称は、中国語の簡単なご飯という意味の「喰飯（シャンポン）」がなまったものが由来という説と、ポルトガル語の混ぜる・混合するという意味の「ちゃんぼん」がなまったものが由来という説など、さまざまです！