令和８年11月　幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

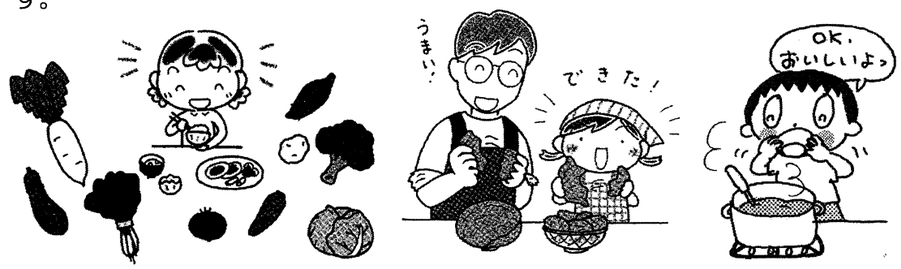
日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
2	月	中華めん　みそラーメン ごぼう入りつくね 牛乳　豆乳杏仁フルーツ	牛乳　焼豚　かまぼこ みそ　ごぼう入りつくね 豆乳	中華めん　ゼリー	メンマ　にんじん　キャベツ　もやし　とうもろこし ねぎ　みかん　パイン　黄桃
5	木	ごはん　メンチカツ ジュリエンヌスープ 牛乳　コーンサラダ	牛乳　チキンミンチカツ かまぼこ	米　揚げ油　さとう サラダ油	にんじん　たまねぎ　はくさい　みずな　とうもろこし キャベツ　きゅうり
6	金	ごはん　ツナそぼろ丼 合わせみそ汁 牛乳　浅漬け	牛乳　まぐろフレーク 豆腐　油揚げ　わかめ みそ	米　さとう じゃがいも	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　はくさい　ねぎ えのきたけ　だいこん　キャベツ　きゅうり
9	月	ごはん　豚肉のしょうが炒め 吉野汁 牛乳　ゆかり和え	牛乳　豚肉　鶏肉	米　さとう　かたくり粉 さといも	しょうが　たまねぎ　いんげん　たけのこ　こんにゃく にんじん　干ししいたけ　だいこん　もやし　キャベツ きゅうり　赤しそ粉
10	火	ドッグパン　ハンバーグサンド クリームスープ 牛乳　イタリアンサラダ	牛乳　鶏肉 ホットドッグハンバーグ	ドッグパン　じゃがいも さとう　ドレッシング 米粉ホワイトルウ	にんじん　たまねぎ　パセリ　マッシュルーム とうもろこし　ブロッコリー　キャベツ　きゅうり 赤ピーマン
11	水	ごはん　いわし梅煮 沢煮わん 牛乳　ごま和え	牛乳　いわし梅煮　豚肉 油揚げ	米　さとう　ごま	だいこん　にんじん　はくさい　えのきたけ　みつば キャベツ　もやし　こまつな
12	木	ごはん　チャーハン 春巻き 牛乳　華風スープ　パインアップル	牛乳　焼豚　春巻き 鶏肉	米　サラダ油　揚げ油	にんじん　たけのこ　干ししいたけ　ねぎ　たまねぎ はくさい　チンゲンサイ　とうもろこし　パイン
13	金	ごはん　和風炒り豆腐包み焼き どさんこ汁 牛乳　チキンとひじきの和え物	牛乳　豚肉　豆腐　みそ 和風炒り豆腐包み焼き チキン油漬け　ひじき	米　じゃがいも さとう　ごま油	にんじん　たまねぎ　ねぎ　きゅうり　キャベツ とうもろこし
16	月	ごはん　さんまみぞれ煮 白みそ汁 牛乳　青菜和え	牛乳　さんまのみぞれ煮 豆腐　油揚げ　わかめ みそ	米　じゃがいも	だいこん　ねぎ　はくさい　もやし　ほうれんそう 広島菜　京菜　大根葉
17	火	ごはん　ささみカツ のっぺい汁 牛乳　甘酢和え	牛乳　豆腐　かまぼこ ポテトとお米のささ身カツ こんぶ	米　さといも　さとう 揚げ油　かたくり粉	だいこん　えのきたけ　ねぎ　もやし　キャベツ きゅうり
19	木	白玉うどん　五目あんかけうどん キャベツ入り平つくね 牛乳　塩昆布和え	牛乳　豚肉　かまぼこ キャベツ入り平つくね 油揚げ　塩こんぶ	白玉うどん　かたくり粉	にんじん　ほうれんそう　えのきたけ　ねぎ はくさい　きゅうり　みずな
20	金	ごはん　カレーライス オムレツ 牛乳　和風サラダ　マスカットゼリー	牛乳　豚肉　ハム プレーンオムレツ	米　じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング　ゼリー	にんじん　たまねぎ　トマト　だいこん　キャベツ きゅうり　ぶどう
24	火	ハニーロール　焼きそば 肉団子 牛乳　ナムル	牛乳　豚肉　かまぼこ 青のり　味付け肉団子	ハニーロール 焼きそばめん　さとう サラダ油　ごま油	にんじん　キャベツ　もやし　だいこん　きゅうり
25	水	ごはん　鶏肉の唐揚げ 野菜スープ 牛乳　グリーンサラダ	牛乳　鶏肉	米　かたくり粉　揚げ油 じゃがいも　ドレッシング 米粉マカロニ	にんにく　しょうが　にんじん　はくさい　みずな ブロッコリー　きゅうり　キャベツ
26	木	ごはん　豚丼 さつま汁 牛乳　おかか和え	牛乳　豚肉　かまぼこ 鶏肉　豆腐　みそ かつお節	米　さとう さつまいも	しょうが　たまねぎ　しらたき　みつば　にんじん だいこん　ごぼう　ねぎ　キャベツ　もやし ほうれんそう　とうもろこし
30	月	ごはん　キャロットピラフ ハムステーキ 牛乳　きのこスープ	牛乳　鶏肉 ボロニアステーキ かまぼこ	米　オリーブ油	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　とうもろこし パセリ　だいこん　はくさい　えのきたけ　しめじ みずな　干ししいたけ

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

味覚の体験を増やすには

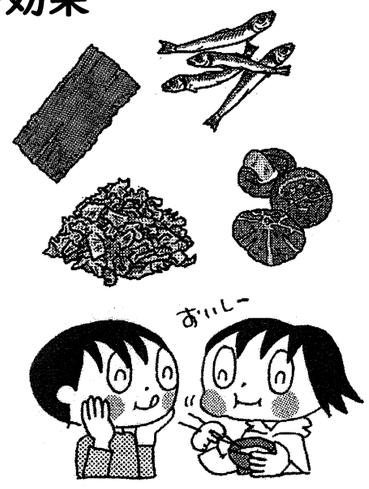
大人でも、初めて経験する味や歯ごたえに抵抗があるのは自然なこと。味覚は経験によって幅を広げるものです。幼児期のうちに、さまざまな味に触れるきっかけ作りをすることが大切です。とれたての野菜を味わう、親子でクッキングをする、味見のお手伝いをお願いするなども、身近なきっかけになります。



だしの良い効果

現在の食生活は塩分を必要以上にとり過ぎています。塩分のとりすぎは、むくみや、高血圧などの病気の原因となります。そのため、子供も大人も塩分の摂り過ぎに気をつける必要があります。

幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みにつながると言われます。かつお節や昆布、いりこなどのだしはうまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少量の塩分でもおいしく感じられ、減塩効果があります。



11月24日は「和食の日」です



１１月２４日（いいにほんしょく）は「和食の日」です。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。和食の良さを知り、守り伝えていきたいですね。

参考資料　「たのしくたべようニュース」