令和８年11月　保育園給食献立表

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	乳児おやつ	全園児おやつ
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	かぼちゃせんべい	米粉カップケーキいちご
4	水	ごはん　鶏肉の照り焼き すまし汁 牛乳　お浸し オレンジ	牛乳 照り焼きチキン かまぼこ 豆腐	米 さとう	だいこん えのきたけ みつば はくさい もやし ほうれんそう オレンジ	紫芋ふんわりせんべい	ミレービスケット 牛乳100ml
5	木	ごはん　メンチカツ(ボイルウインナー) 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	にんじんせんべい	豆乳プリン
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	バナナ	こつぶじゃがあられ オレンジジュース125ml
7	土	うどん　わかめうどん 牛乳　みかんゼリー	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	おこさませんべい	二色あられ きなこせんべい
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	カルシウム入りベビースティック	Ca＆鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
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	オレンジ	サラダおかき 白ぶどう＆ほうれん草ジュース 125ml
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	かぼちゃボーロ	ミニフルーツケーキ
12	木	ごはん　チャーハン 春巻き(鶏肉団子あまみだれ) 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	ふわふわチップじゃがいも味	黒豆きなこあられ
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	アンパンマンのベビーせんべい	お米de豆乳プリンタルト
14	土	うどん　みそうどん 牛乳　ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい ぶどう	おこめせん にんじん＆かぼちゃ味	ザラメせんべい ミニハート
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	むらさきいものおせんべい	厚切りバウムクーヘン
17	火	ごはん　ささみカツ(鶏そぼろ) 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	Ca＆鉄入り きらきらコーンのおほしさま	ソースせん ヤクルト65ml
18	水	ごはん　麻婆豆腐 わかめスープ 牛乳　中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ にんにく しょうが だいこん はくさい えのきたけ もやし とうもろこし チンゲンサイ きゅうり	バナナ	とうもろこしあられ
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	ふんわりソフトせん	豆乳ムース
20	金	ごはん　カレーライス(ブラウンシチュー) 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 ブレーンオムレツ	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	おかかせんべい	やさいコンソメリング
21	土	うどん　きつねうどん 牛乳　りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	ポテトとほうれん草の おせんべい	うす焼きサラダせんべい きな粉棒
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	ハイハイン	フレンズスイートポテト
25	水	ごはん　鶏肉の唐揚げ(鶏肉の照り煮) 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	がんばれ野菜家族	星たべよ りんごジュース100ml
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	ふわふわチップにんじん味	お米deブルーベリータルト
27	金	ごはん　たら西京焼き けんちん汁 牛乳　しそひじき和え　みかん	牛乳 たら西京漬け 鶏肉 豆腐 油揚げ ひじき	米 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし みかん	フルーチェ いちご 牛乳	きなこおかき
28	土	うどん　五目うどん 牛乳　ももゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干ししいたけ もも	サクッとあられ	ミニのりすけ 花せんべい
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	ソフトな塩せん	みかんゼリー

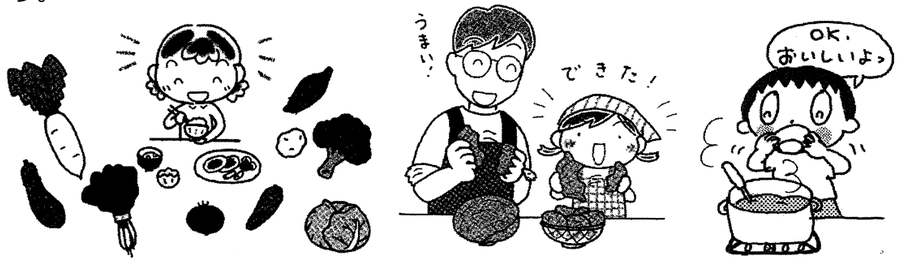
献立名の（ ）内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

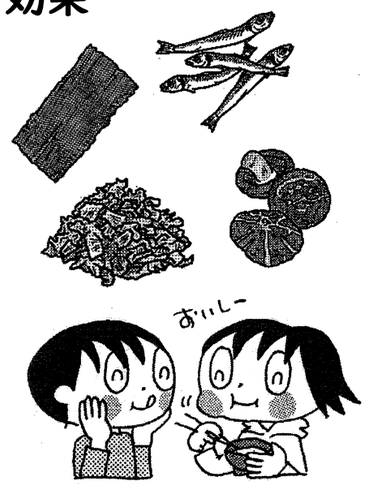
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

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」