11月給食献立予定表

2026年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
2	月	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん	五色きんぴら じゃが芋の塩昆布和え	麦茶　ヨーグルト 干し芋	牛乳 ビスケット
4	水	牛乳 アスパラビスケット	ごはん	鯖の西京焼き 小松菜と切り干し大根のサラダ　すまし汁	牛乳 クッキー	麦茶 ウエハース
5	木	チーズ りんごチップス	麦ごはん	生揚げのそぼろ煮 和風サラダ　みそ汁	麦茶 せんべい	牛乳 メープルカステラ
6	金	ヨーグルト	パン ブルマン全粒粉	秋野菜のミネストローネ カリフラワー入りチキンサラダ　柿	牛乳 ジャムクラッカー	麦茶 わかめごはん
7	土	牛乳 えびせんべい	ごはん	ホワイトソースハンバーグ 春雨サラダ　みそ汁	麦茶 ビスコ	牛乳 クッキー
9	月	牛乳 動物ビスケット	ごはん	豚肉のすき焼き風 ごぼうサラダ　みそ汁	牛乳 りんご蒸しケーキ	麦茶 Caせんべい
10	火	ヨーグルト	パン プティポワン	鶏肉のハーブ焼き かぼちゃサラダ　スープ　チーズ	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット
11	水	牛乳 メープルカステラ	さつまいもごはん	さわらの幽庵焼き 棒棒鶏サラダ　すまし汁	牛乳 コーンフレーク	麦茶 えびせんべい
12	木	牛乳 せんべい	遠　足　の　日			牛乳 クッキー
13	金	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん	レバーのからあげ 人参サラダ　みそ汁	麦茶 すいとん	牛乳 プティポワン
14	土	牛乳 ビスコ	ちゃんぽんうどん	ひじきしゅうまい　バナナ	牛乳 クッキー	麦茶 肉まん
16	月	牛乳 せんべい	パン フォカッチャ	メープルマスタードチキン ベーコンポテトサラダ　スープ	おにぎりの日	牛乳 ウエハース
17	火	牛乳 クラッカー	みそラーメン	ほうれん草ギョーザ 小松菜サラダ	牛乳 アスパラビスケット	麦茶 ふりかけごはん
18	水	ヨーグルト	ごはん	豚肉の塩だれ炒め かぼちゃの煮物　みそ汁	麦茶 えびせんべい	牛乳 クッキー
19	木	牛乳 コーンフレーク	麦ごはん	麻婆豆腐 ナムル　中華スープ	牛乳 のりじゃこトースト	麦茶 ビスコ
20	金	牛乳 クッキー	菜　飯	鮭の塩焼き きのこのバターソテー　けんちん汁	麦茶　チーズ りんごチップス	牛乳 Caせんべい
21	土	牛乳 せんべい	パン デュラムファイン	イタリアンチキン ツナサラダ　スープ	牛乳 ビスケット	麦茶 りんごゼリー
24	火	ヨーグルト	関西風たぬきうどん	かじきの照り焼き 焼豚和え	麦茶 ごぼう揚げ	牛乳 アスパラビスケット
25	水	牛乳 鯛あられ	ごはん	八宝菜 もやしと水菜の和え物　中華スープ	誕生会おやつ	麦茶 えびせんべい
26	木	牛乳 Caせんべい	パン プティナチュール	鶏肉のパン粉焼き さつまいもサラダ　コーンクリームスープ	牛乳 ウエハース	麦茶　チーズ クラッカー
27	金	牛乳 ビスケット	きのこカレー	五色サラダ ヨーグルト	麦茶 メープルカステラ	牛乳 キャロットロール
28	土	牛乳 クッキー	ふりかけごはん	豚肉のにんにくみそ炒め 油揚の中華風酢の物　すまし汁	牛乳 鯛あられ	麦茶 おにぎり
30	月	牛乳 えびせんべい	鶏そぼろ丼	マカロニとツナのサラダ みそ汁　みかん	麦茶 スイートポテト	牛乳 ビスケット

胃袋を温めると、免疫力もアップ！

寒さが本格化する11月。子どもたちの手足が冷たくなっていないか気になる時期ですね。
実は、「お腹(胃腸)の温度が１度下がると、免疫力は約30%下がる」と言われています。
逆に言えば、温かい料理をお腹に入れるだけで、体中の免疫モードがスイッチオン！
風邪に負けないバリアを作ってくれます。
また、この時期に旬を迎える根菜類は、体の中から温める成分(ビタミンEや各種ミネラル)が
たっぷり詰まっていて、まさに体の中から温める「食べるカイロ」です。
温かい料理、旬の根菜でしっかり体を温めましょう。
寒さが増すこれからの季節、しっかりお腹から温まる給食で
子どもたちの健康をサポートしていきます！

