令和8年11月

うれしい給食　2号

認定こども園
新宝珠幼稚園

月	火	水	木	金
2 五目ごはん もやしのごま和え すまし汁 ○精白米　五目ごはんの素　薄揚げ ○太もやし　人参　白ごま　黒潮だし　砂糖　濃口　みりん ○しろ菜　玉ねぎ　黒潮だし　淡口　みりん お菓子　牛乳	**3** 文化の日 	**4** ごはん 肉じゃが いんげんの和え物 洋風スープ　オレンジ ○精白米 ○豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　突きこんにゃく　グリンピース　黒潮だし　砂糖　濃口　みりん　酒 ○いんげん　人参　黒潮だし　砂糖　濃口　みりん ○大根　コーン　ブイヨン お麩のラスク　牛乳	**5** お弁当  お菓子　牛乳	**6** 卵不使用イエローロール クリームシチュー 小松菜の洋風煮 バナナ　牛乳 ○卵不使用イエローロール ○鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　グリンピース　クリームシチュールウ　牛乳 ○小松菜　人参　ウイニー　ブイヨン おにぎり（おかか）　お茶
9 ごはん 野菜コロッケ ひじきの和風サラダ 中華スープ　パイナップル ○精白米 ○野菜コロッケ　とんかつｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　砂糖　みりん ○ひじき　きゅうり　人参　ツナ　黒潮だし　砂糖　濃口　みりん　マヨドレ お菓子　牛乳	**10** ごはん さばの煮付け 野菜三色和え すまし汁　りんご ○精白米 ○さば　土生姜　砂糖　濃口　みりん　酒 ○白菜　ほうれん草　人参　淡口　みりん ○豆腐　黒潮だし　淡口　みりん さつま芋ケーキ　牛乳	**11** ごはん 洋風おでん きゃべつの甘酢和え みそ汁　黄桃 ○精白米 ○じゃが芋　玉ねぎ　人参　板こんにゃく　平天　ごぼう天　ブイヨン　淡口　みりん　砂糖　酒 ○きゃべつ　きゅうり　わかめ　砂糖　酢　淡口 ○なめこ　ほうれん草　黒潮だし　白みそ　みりん お菓子　牛乳	**12** お弁当  パイナップルケーキ　牛乳	**13** 野菜あんかけうどん 竹輪の天ぷら オレンジ ○うどん　白菜　大根　人参　青ねぎ　土生姜　黒潮だし　淡口　みりん　片栗粉 ○竹輪　天ぷら粉 おにぎり（青菜）　お茶
16 ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め 酢の物 わかめスープ　りんご ○精白米 ○厚揚げ　きゃべつ　玉ねぎ　人参　赤みそ　白みそ　砂糖　濃口　酒　みりん ○春雨　きゅうり　人参　ｺｰﾝ　砂糖　酢　淡口　ごま油 ○わかめ　白ごま　鶏がら お菓子　牛乳	**17** とんとん丼 人参しりしり みそ汁 黄桃 ○精白米　豚肉　玉ねぎ　突きこんにゃく　土生姜　三つ葉　黒潮だし　砂糖　濃口　みりん　酒 ○人参　ツナ　黒潮だし　砂糖　濃口　みりん　ごま油 ○きゃべつ　じゃが芋　黒潮だし　白みそ　みりん 小松菜パンケーキ　牛乳	**18** ごはん 子持ちししゃもの唐揚げ ドレッシングサラダ 洋風スープ　バナナ ○精白米 ○子持ちししゃもの唐揚げ ○きゃべつ　きゅうり　人参　砂糖　酢　淡口　キャノーラ油 ○白菜　かぶ　ブイヨン りんご寒天　ビスケット　牛乳	**19** お弁当  ジャムサンドイッチ　牛乳	**20** チキンカレーライス 和風サラダ 福神漬け パイナップル ○精白米　鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　グリンピース　カレールウ　パイナップルシロップ ○きゃべつ　きゅうり　人参　わかめ　ツナ　砂糖　濃口　酢　ごま油 お菓子　牛乳
23 勤労感謝の日 	**24** ごはん 揚げシュウマイ ブロッコリーのおかか和え 中華スープ　オレンジ ○精白米 ○しゅうまい ○ブロッコリー　太もやし　人参　かつお節　砂糖　濃口　みりん ○えのき　玉ねぎ　中華料理の素 お菓子　牛乳	**25** ごはん 牛肉とさつま芋の煮物 小松菜の和え物 すまし汁　黄桃 ○精白米 ○牛肉　さつま芋　人参　板こんにゃく　竹輪　いんげん　黒潮だし　濃口　砂糖　みりん ○小松菜　人参　淡口　みりん ○麩　黒潮だし　淡口　みりん バナナマフィン　牛乳	**26** お弁当  お菓子　牛乳	**27** 塩ラーメン コーンサラダ バナナ ○中華そば　鶏肉　太もやし　チンゲン菜　人参　鶏がら　淡口 ○きゃべつ　きゅうり　人参　コーン　砂糖　酢　淡口　キャノーラ油 みそたんぽ　牛乳
30 ごはん 白身魚フライ マカロニサラダ 洋風スープ　りんご ○精白米 ○白身魚　砂糖　とんかつｿｰｽ　ケチャップ　みりん ○マカロニ　きゅうり　玉ねぎ　人参　ハム　マヨドレ　砂糖　酢 ○じゃが芋　きゃべつ　ブイヨン 人参ケーキ　牛乳				

１１月給食だより

朝夕の冷え込みは一段と厳しくなり、いよいよ本格的な冬の訪れを感じる季節になりました。
これからの季節、風邪や感染症に負けない強いからだを作るためには、毎日の食事がとても大切です。
冬の根菜は寒さで自分が凍ってしまわないように、中の糖分をじっくり蓄える性質があります。そのためこれからの時期はグッと甘みがまして美味しくなるのが特徴です。根菜をコトコト煮込んだ汁物は、からだの芯から温めて代謝を上げ、ウイルスに負けない免疫力を高めてくれます。旬の食材を食べて元気いっぱいに過ごしてほしいと思います。

※家からの持ち物　コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値　2号エネルギー　561kcal　たんぱく質　18.5g　脂質　15.7g