令和8年11月

うれしい給食　3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 ○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** ごはん 牛肉と春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物 みそ汁 ○精白米 ○牛肉　玉ねぎ　人参　パプリカ　春雨　砂糖　濃口　みりん　酒　ごま油 ○チンゲン菜　人参　淡口　みりん ○麸　黒潮だし　白みそ　みりん 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 ○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)　牛乳
9 ごはん 野菜コロッケ ひじきの和風サラダ 中華スープ ○精白米 ○野菜コロッケ ○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 ○チンゲン菜　太もやし　中華料理の素 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 ○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 ○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** ごはん 和風マーボ豆腐 かぼちゃの煮物 洋風スープ ○精白米 ○豚ミンチ　厚揚げ　玉ねぎ　人参　にら　土生姜　砂糖　黒潮だし　濃口　みりん　酒　片栗粉 ○かぼちゃ　グリンピース　黒潮だし　砂糖　淡口 ○小松菜　大根　ブイヨン 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 ○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 ○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 ○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 白身魚の天ぷら ドレッシングサラダ 洋風スープ ○精白米 ○ホキ　天ぷら粉 ○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** ごはん ビーフンの炒め物 根菜煮 すまし汁 ○精白米 ○ビーフン　きゃべつ　玉ねぎ　人参　黒潮だし　淡口　キャノーラ油 ○大根　人参　ごぼう　しいたけ　いんげん　板こんにゃく　黒潮だし　砂糖　濃口　みりん　酒 ○しろ菜　薄揚げ　黒潮だし　淡口　みりん 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 ○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 ○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 ○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 ○麸　黒潮だし　淡口　みりん バナナマフィン　牛乳	**26** ごはん 鮭のムニエル 大根のくず煮 みそ汁 ○精白米 ○鮭　小麦粉　マーガリン ○大根　小松菜　土生姜　黒潮だし　淡口　濃口　みりん　酒　片栗粉 ○なすび　白菜　黒潮だし　白みそ　みりん お菓子　牛乳	**27** 塩ラーメン コーンサラダ ○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 ○精白米 ○白身魚 ○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。

※初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいてください

今月の栄養平均値　3号エネルギー　453kcal　たんぱく質 15.1g　脂質 13.4g