令和８年　１１月給食だより　風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
2	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	田舎風煮 味噌汁 果物(りんご)	ぷるぷる りんごゼリー せんべい 牛乳	鶏肉、味噌 さつま揚げ 凍り豆腐 ゼラチン、牛乳	じゃがいも 油、砂糖 りんご果汁100%ジュース せんべい	人参、ごぼう、いんげん キャベツ、玉葱 りんご
4	水	せんべい 牛乳 七分づき米	魚のクラッカー揚げ 三色浸し 味噌汁 果物(りんご)	お豆腐ショコラ お茶	魚 絹豆腐、味噌 無調整豆乳	小麦粉、砂糖 ｸﾗｯｶｰ、油、粉糖 米粉、純ココア	青菜、もやし、人参 えのきたけ、万能葱 りんご
5	木	煮干し お茶 七分づき米	チキンカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	フルーツ ヨーグルト和え お茶	鶏肉 ツナ缶 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	じゃがいも 油、米粉 砂糖	玉葱、人参、にんにく りんご、ピーマン、生姜 青菜、きゅうり、キャベツ バナナ、黄桃缶、パイン缶
6	金	ウエハース お茶 七分づき米	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	クッキー みかん 牛乳	木綿豆腐 油揚げ、味噌 牛乳	小麦粉、砂糖 片栗粉、油 クッキー	こんぶ、玉葱、人参 えのきたけ、いんげん 大根、万能葱 りんご、みかん
7	土	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 果物(りんご)	パン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	油、砂糖 パン	大根、人参、にんにく いんげん、もやし 長葱、しめじ、りんご
9	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	肉豆腐 味噌汁 果物(りんご)	蒸しさつまいも 牛乳	木綿豆腐 豚肉、油揚げ 味噌、牛乳	砂糖 さつまいも	玉葱、人参、しらたき こんぶ、いんげん 白菜、りんご
10	火	チーズ お茶 七分づき米	豆腐ハンバーグ 温野菜 コーンスープ 果物(りんご)	米粉きな粉蒸しﾊﾟﾝ 牛乳	木綿豆腐、卵 豚挽肉、きな粉 無調整豆乳 牛乳	パン粉、油 じゃがいも 片栗粉、米粉 砂糖	玉葱、人参、いんげん クリームコーン缶 ホールコーン缶、パセリ りんご
11	水	せんべい 牛乳 七分づき米	マカロニグラタン 茹でブロッコリー チンゲン菜のスープ 果物(りんご)	ツナごはん お茶	鶏肉、チーズ 無調整豆乳 ツナ缶	マカロニ、バター 小麦粉、砂糖 七分づき米	玉葱、しめじ、青菜 パセリ、ブロッコリー チンゲン菜、人参 りんご、あおのり
12	木	クッキー お茶 七分づき米	魚の生姜煮 ぐる煮 味噌汁 果物(りんご)	芋けんぴ 牛乳	魚、厚揚げ 味噌 牛乳	砂糖、油 さつまいも	生姜、大根、人参、ごぼう こんにゃく、もやし わかめ、長葱、りんご
13	金	ウエハース お茶 七分づき米	鶏の甘酢和え もやしナムル すまし汁 果物(りんご)	パン 牛乳	鶏肉 絹豆腐 牛乳	小麦粉、砂糖 片栗粉、油 ごま油、白ごま パン	もやし、きゅうり えのきたけ、青菜 りんご
14	土	せんべい 牛乳 七分づき米	豚肉の味噌野菜炒め すまし汁 果物(りんご)	クラッカー 柿 牛乳	豚肉、味噌 麩 牛乳	油、砂糖 クラッカー	キャベツ、人参、玉葱 いんげん、にんにく えのきたけ、万能葱 りんご、柿
16	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	田舎風煮 味噌汁 果物(りんご)	ぷるぷる りんごゼリー せんべい 牛乳	鶏肉、味噌 さつま揚げ 凍り豆腐 ゼラチン、牛乳	じゃがいも 油、砂糖 りんご果汁100%ジュース せんべい	人参、ごぼう、いんげん キャベツ、玉葱 りんご
17	火	クッキー 牛乳	ちゃんこうどん ひじきの煮つけ 果物(りんご)	お好み焼き 牛乳	鶏肉、油揚げ 竹輪、卵 干しエビ 牛乳	干しうどん 油、砂糖 小麦粉	人参、大根、キャベツ しめじ、長葱、ひじき こんにゃく、いんげん りんご、あおのり
18	水	せんべい 牛乳 七分づき米	魚のクラッカー揚げ 三色浸し 味噌汁 果物(りんご)	お豆腐ショコラ お茶	魚 絹豆腐、味噌 無調整豆乳	小麦粉、砂糖 ｸﾗｯｶｰ、油、粉糖 米粉、純ココア	青菜、もやし、人参 えのきたけ、万能葱 りんご
19	木	煮干し お茶 七分づき米	チキンカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	フルーツ ヨーグルト和え お茶	鶏肉 ツナ缶 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	じゃがいも 油、米粉 砂糖	玉葱、人参、にんにく りんご、ピーマン、生姜 青菜、きゅうり、キャベツ バナナ、黄桃缶、パイン缶
20	金	ウエハース お茶 七分づき米	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	クッキー みかん 牛乳	木綿豆腐 油揚げ、味噌 牛乳	小麦粉、砂糖 片栗粉、油 クッキー	こんぶ、玉葱、人参 えのきたけ、いんげん 大根、万能葱 りんご、みかん
21	土	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 果物(りんご)	パン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	油、砂糖 パン	大根、人参、にんにく いんげん、もやし 長葱、しめじ、りんご

※色付きの献立は今月の郷土料理です。

令和８年　１１月給食だより　風の丘・上大岡東保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
24	火	チーズ お茶 七分づき米	豆腐ハンバーグ 温野菜 コーンスープ 果物(りんご)	米粉きな粉蒸しﾊﾟﾝ 牛乳	木綿豆腐、卵 豚挽肉、きな粉 無調整豆乳 牛乳	パン粉、油 じゃがいも 片栗粉、米粉 砂糖	玉葱、人参、いんげん クリームコーン缶 ホールコーン缶、パセリ りんご
25	水	せんべい 牛乳 七分づき米	マカロニグラタン 茹でブロッコリー チンゲン菜のスープ 果物(りんご)	ツナごはん お茶	鶏肉、チーズ 無調整豆乳 ツナ缶	マカロニ、バター 小麦粉、砂糖 七分づき米	玉葱、しめじ、青菜 パセリ、ブロッコリー チンゲン菜、人参 りんご、あおのり
26	木	クッキー お茶 七分づき米	魚の生姜煮 ぐる煮 味噌汁 果物(りんご)	芋けんぴ 牛乳	魚、厚揚げ 味噌 牛乳	砂糖、油 さつまいも	生姜、大根、人参、ごぼう こんにゃく、もやし わかめ、長葱、りんご
27	金	ウエハース お茶 七分づき米	鶏の甘酢和え もやしナムル すまし汁 果物(りんご)	パン 牛乳	鶏肉 絹豆腐 牛乳	小麦粉、砂糖 片栗粉、油 ごま油、白ごま パン	もやし、きゅうり えのきたけ、青菜 りんご
28	土	せんべい 牛乳 七分づき米	豚肉の味噌野菜炒め すまし汁 果物(りんご)	クラッカー 柿 牛乳	豚肉、味噌 麩 牛乳	油、砂糖 クラッカー	キャベツ、人参、玉葱 いんげん、にんにく えのきたけ、万能葱 りんご、柿
30	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	肉豆腐 味噌汁 果物(りんご)	蒸しさつまいも 牛乳	木綿豆腐 豚肉、油揚げ 味噌、牛乳	砂糖 さつまいも	玉葱、人参、しらたき こんぶ、いんげん 白菜、りんご

★今月の平均栄養給与量★

※野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
※献立は都合により、変更することがあります。
※りす・うさぎ組は毎日七分づき米の提供となります。

月～土曜日	エネルギー kcal	は高知県の g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g
幼児	615	24.1	16.5	258	2.9	191	0.46	0.42	52	1.6
乳児	511	20.9	15.5	272	2.1	174	0.37	0.39	44	1.4

※午前おやつは乳児クラスのみです。

※12・26日「魚の生姜煮」「ぐる煮」は高知県の郷土料理です。
高知県は日本有数の生姜の産地で生産量は全国1位！今が旬の生姜です。
「ぐる煮」の「ぐる」とは、土佐の方言で「仲間」「みんな」という意味があり、さまざまな具材を煮込むことに由来しています。

お米のちから　毎日の主食を見直してみよう

「ご飯って太るんじゃないの？」「パンの方が手軽だし…」そんな声を耳にすることがあります。でも実は、日本の食卓に長く根付いてきた、栄養バランスに優れた食べ物です。今月はお米のすごさと、子どもの補食（おやつ）への活用法をお届けします。

★子どものおやつに「お米」を取り入れよう

子どものおやつは「甘いお菓子」ではなく、「補食」つまり食事で不足したエネルギーや栄養を補うものです。お米は血糖値がゆっくり上がるため、エネルギーが長続きしやすいのが特徴です。一方、砂糖を多く含むお菓子は血糖値が上がりやすく、空腹感が早く戻ってくることがあります。腸活効果にも期待できるお米のおやつは、補食のひとつとして取り入れやすい選択肢です。

〇おにぎり…塩・梅・しらすなどシンプルな具材で。冷やすとレジスタントスターチが増えてさらに◎
〇おやき…米粉+野菜で作れる。具材を変えてアレンジ自在。
〇米粉パンケーキ…小麦粉の代わりに米粉を使うともちもち食感に。
〇ごはんボール…炊いたご飯を丸めてごまをまぶすだけ。



レジスタントスターチ
小腸で消化されずに台帳まで届き、
食物繊維と同じような良い働きをするデンプン

★お米のメリット

腹もちがよい
ゆっくり消化されるため、エネルギーが長続きし、午前中の散歩や遊びの中で、腹持ちを支えやすい。

体にやさしい
脂質が少なく消化が良いため、体調を崩した時にも食べやすい食品です。

何にでもあう
和洋中、どんなおかずとも相性がよく、食経験を広げやすい食べ物です。「今日のおかずはなに？」という食への関心にもつながります。

日本の食文化そのもの
お米は行事食（お持ち・ちらし寿司）にも欠かせない存在。食文化の継承にもなります。

【簡単レシピ】　～手づかみしらすおにぎり（補食用）～

＜材料　4個分＞
ご飯　200g
しらす　20g
白ごま　小さじ1
塩　少々

＜作り方＞
①ご飯にしらす・白ごま・塩を混ぜる
②手を水で濡らし、食べやすい大きさに丸める
※ラップを使うと衛生的に丸められます
③お好みで海苔を巻いて完成

おにぎりは冷めてもおいしく、持ち運びに便利です。

＜アレンジ＞
しらすの代わりに鮭フレーク
枝豆・ツナ缶などでも。



