令和８年　１１月給食だより　たけやまの森保育園

朝食をとる習慣をつけましょう。お子さんが食べない場合は、夕食時間を早める、起きたあとに少し体を動かす、



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(柿)	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(柿)	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 ｱｰﾓﾝﾄﾞﾌﾟｰﾄﾞﾙ 米粉、純ココア	青菜、もやし、人参 えのきたけ、万能葱
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、牛乳 スキムミルク ハム ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	じゃがいも、油 バター、小麦粉 砂糖、はちみつ	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(柿)	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 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
9	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	肉豆腐 味噌汁 果物(柿)	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
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)	米粉きな粉蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 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
11	水	せんべい 牛乳 食パン	マカロニグラタン チンゲン菜のスープ 果物(柿)	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 パセリ、ブロッコリー チンゲン菜、人参 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
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(柿)	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
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 柿
16	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	田舎風煮 味噌汁 果物(柿)	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 七分づき米	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 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 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(柿)	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 ｱｰﾓﾝﾄﾞﾌﾟｰﾄﾞﾙ 米粉、純ココア	青菜、もやし、人参 えのきたけ、万能葱
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、牛乳 スキムミルク ハム ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	じゃがいも、油 バター、小麦粉 砂糖、はちみつ	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(柿)	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 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

令和８年　１１月給食だより　たけやまの森保育園

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)	米粉きな粉蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 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
25	水	せんべい 牛乳 食パン	マカロニグラタン チンゲン菜のスープ 果物(柿)	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 パセリ、ブロッコリー チンゲン菜、人参 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
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(柿)	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
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 柿
30	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	肉豆腐 味噌汁 果物(柿)	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

※　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。

☆今月の平均栄養給与量☆

月～土曜日	エネルギー kcal	たんぱく質 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。
※★印は高知県の郷土料理です。

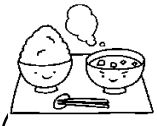
子どもに必要な栄養素

ビタミンB2



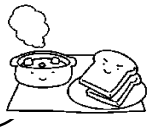
ビタミンB2は、脂質の代謝に役立ち
、健康な皮膚や髪、爪などを作り、
エネルギーの源となるので、
育ち盛りの子どもには欠かせません。
肉類、魚類、乳製品、卵など
動物性の物に多く含まれています。
豚肉や卵がとりやすい食材でしょう。





朝の汁物で体ポカポカ

寒くなってくると、大人も子どもも朝起きるのがつらくなります。そこで、朝食にスープやみそ汁など温かい汁物を加えてはいかかでしょう。温かい汁物は、夜の間に冷えた体を温めるのはもちろん、消化がよくておなかにやさしいというメリットも。朝の一杯で心身にエネルギーがいきわたります。



今月の郷土料理 ～高知県～

★魚の生姜煮★

高知県では、魚を生姜と一緒に煮て食べる料理があります。生姜の香りが魚の臭みをやわらげ、甘辛い味付けでご飯によく合います。魚のおいしさを味わえる、昔ながらの家庭料理です。

★ぐる煮★

大根や人参、里芋など、色々な野菜を一緒に煮込んだ料理です。「ぐる」には「仲間」や「集まり」という意味があり、様々な具材を集めて煮ることから、この名前がついたと言われれいます。野菜のうま味がたっぷり詰まった料理です。

★芋けんぴ★

高知県を代表するお菓子のひとつで、細長く切ったさつまいもを油で揚げ、さとうをからめて作ります。カリっとした食感と、さつまいもの自然な甘さが特徴です。おやつとして親しまれる高知県の名物です。

