令和8年11月分保育所給食

こんだてひょう

今月のテーマ

豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	10時おやつ（3才未満児）	昼　食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える	
2	月	（手作り） マカロニきなこ	ごはん　豚肉のさっぱり煮 バンサンスー	豚肉　鶏卵　ハム	米　はいが米　春雨　砂糖	白菜　人参　レモン　ねぎ　きゅうり	牛乳　きらずあげ
4	水	おせんべい	ロールパン　野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな　赤みそ	パン　片栗粉　油　砂糖	人参　ピーマン　なす　かぼちゃ 玉ねぎ　小松菜	コーンフレーク牛乳かけ
5	木	スティックパン	ごはん　切干し大根の炒り煮 納豆あえ	鶏肉　油揚げ　納豆 刻み昆布	米　はいが米　油　砂糖	切干大根　しいたけ　人参　ほうれん草 もやし	（手作り） 野菜チップ
6	金	おせんべい	ツナピラフ　肉団子スープ くだもの	ツナ　鶏肉	米　はいが米　片栗粉	玉ねぎ　人参　ピーマン　しめじ　えのき 白菜　チンゲン菜　みかん	ミニパン
7	土		おにぎり　味噌汁　牛乳	かつお節　合わせみそ わかめ　牛乳	米　はいが米	大根　人参	
9	月	みかん	ごはん　煮魚 ひじきとさつまいものサラダ	さかな　鶏卵　ひじき	米　はいが米　砂糖　さつまいも マヨネーズ	大根　きゅうり	牛乳　おせんべい
10	火	おせんべい	ごはん　味噌汁 じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉　油揚げ　合わせみそ わかめ	米　はいが米　じゃがいも　油 砂糖	ごぼう　人参　きくらげ　大根　ねぎ	（手作り） 岩石揚げ
11	水	（手作り） 豆腐雑炊	ロールパン　鶏肉ケチャップ煮 白菜のお浸し	鶏肉　厚揚げ	パン　油　砂糖　片栗粉　ごま	玉ねぎ　白菜　人参	牛乳　おせんべい
12	木	おせんべい	小豆ごはん　すまし汁 鶏のから揚　レタス	鶏肉	米　もち米　あずき　片栗粉　油	レタス　小松菜　人参　えのき	牛乳　りんご
13	金	おせんべい	刻み昆布ごはん　豚汁 ヨーグルト	鶏肉　刻み昆布　大豆　豚肉 合わせみそ　ヨーグルト	米　はいが米	人参　大根　ごぼう　ねぎ	ミニパン
14	土		和風スパゲッティ　牛乳	油揚げ　牛乳	スパゲッティ　油	しめじ　人参　玉ねぎ	
16	月	（手作り） 粉ふきいも	ごはん　クリームシチュー ちりじゃこサラダ	鶏肉　牛乳　じゃこ	米　はいが米　じゃがいも　油 小麦粉　バター　砂糖　ごま油	玉ねぎ　人参　キャベツ　レタス　きゅうり	牛乳　バナナ
17	火 いいないなりずしの日	おせんべい	ごはん　中華スープ 麻婆豆腐	豆腐　豚肉　赤みそ　鶏卵 わかめ	米　はいが米　油　砂糖　片栗粉 ごま油	たけのこ　しいたけ　人参　ねぎ　白菜	いなりずし
18	水	おせんべい	ロールパン　さかなの竜田揚げ 野菜スープ　ゆでキャベツ	さかな　刻み昆布	パン　片栗粉　油	キャベツ　かぼちゃ　玉ねぎ　人参	牛乳　おせんべい
19	木	おせんべい	ごはん　豚肉と根野菜の煮物 切干大根のツナマヨあえ	豚肉　厚揚げ　合わせみそ ツナ	米　はいが米　砂糖　油 マヨネーズ	人参　ごぼう　大根　　切干大根　小松菜	（手作り） りんご蒸しパン
20	金	おせんべい	里芋ごはん　北海汁　くだもの	鶏肉　油揚げ　さかな 合わせみそ	米　はいが米　さといも	人参　ねぎ　白菜　小松菜　コーン みかん	飲むヨーグルト 小魚
21	土		すき焼き風うどん　牛乳	かまぼこ　牛乳	うどん　油　砂糖	玉ねぎ　ねぎ　白菜	
24	火	おせんべい	ごはん　豚肉ときのこの南蛮炒め マカロニサラダ	豚肉　厚揚げ　鶏卵	米　はいが米　砂糖　油　片栗粉 マカロニ　マヨネーズ	まいたけ　しめじ　えのき　玉ねぎ　人参 きゅうり	（手作り） 豆腐ドーナツ
25	水	おせんべい	ロールパン　野菜スープ カレーコロッケ	豚肉　鶏肉	パン　じゃがいも　小麦粉　パン粉 油	キャベツ　玉ねぎ　人参　しいたけ	牛乳　りんご
26	木 誕生会	おせんべい	ビビンパ丼 中華スープ　くだもの　レシピ付	豚肉　豆腐　わかめ	米　はいが米　ごま　油　砂糖	もやし　人参　ほうれん草　キャベツ ねぎ　小松菜　玉ねぎ　みかん	フルーツゼリー
27	金	バナナ	大豆とじゃこごはん　みそ沢煮椀 ヨーグルト	じゃこ　大豆　油揚げ　豚肉 赤みそ　ヨーグルト	米　はいが米	人参　大根　ごぼう　えのき　ねぎ	ミニパン
28	土		ラーメン　牛乳	牛乳	中華めん	キャベツ　もやし　人参　ねぎ	
30	月	おせんべい	ごはん　関東煮　くだもの	さつまあげ　厚揚げ　ちくわ	米　はいが米　さといも　砂糖	大根　人参　バナナ	牛乳　おせんべい

◎栄養目標量（3歳以上児）エネルギー548Kcal　たんぱく質23.3g　脂質15.2g　塩分1.5g未満　◎10月栄養価平均　エネルギー488Kcal　たんぱく質20.5g　脂質14.2g　塩分1.4g

（3歳未満児）エネルギー463Kcal　たんぱく質19.7g　脂質12.8g　塩分1.4g未満　◎10月栄養価平均　エネルギー430Kcal　たんぱく質17.4g　脂質11.6g　塩分1.2g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

旬（しゅん）

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚がたくさんとれる季節のことです。
旬のたべものにはその季節に起こりやすい体調不良を治したり予防する栄養があって、なによりおいしい！旬のものを選んで食べるとよいですね。

11月にとれる旬のたべもの

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食のレシピも掲載しています。

ビビンパ丼のレシピ

人気メニューのビビンパ丼。
保育園では特別な調味料は使わずに素朴な味で仕上げます。

材料（作りやすい分量）

米	2合	ごま油	小さじ1
豚もも肉	100g	生姜	少々
もやし	1/2袋(120g)	しょうゆ	大さじ2
人参	1/3本(50g)	砂糖	大さじ1
きゅうり	1/2本(75g)	酢	小さじ1
白ネギ	1/2本(70g)	いりごま	小さじ1

作り方

①人参(千切り)ともやしをゆでて水気をきる。
　きゅうりは千切りにする。
②なべにごま油を熱し、生姜(みじん切り)を炒め、豚肉を加えて炒め、砂糖・しょうゆを加える。ねぎ(ななめ切り)を加えて炒め、味を確認して最後に酢を加えて混ぜ、火を止める。
③ごはんに①・②を盛り付ける。