

令和8年11月給食献立表



青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

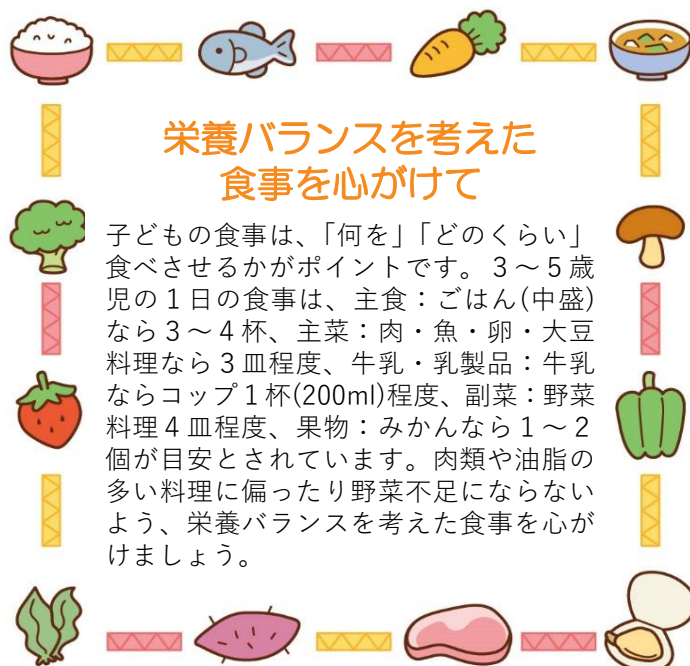
しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 たい おん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょう し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表 格
2	げ つ	ごはん こまつなのみそしる サバのしょうがに ひじきのにつけ かんきつ	★ ピザポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら マヨネーズ	とうふ みそ さば さつまあげ	こまつな えのき しょうが ひじき にんじん しいたけ かんきつ コーンかん	548 22.0 26.3
4	す い	カレーうどん しおあじにくじゃが ヨーグルト	★ さけゆかりおにぎり むぎちや	うどん かたくりこ じゃがいも さとう	ぶたにく なると とりにく さけフレーク	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	552 24.2 13.0
5	も く	ごはん チンゲンサイスープ ミートローフ ごぼうサラダ バナナ	★ ウインナーはるまき むぎちや	こめ パンこ マヨネーズ はるまきのかわ	とうふ ぶたひきにく チーズ ウインナー	チンゲンサイ しいたけ たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり バナナ	546 20.4 26.3
6	き ん	ごましおごはん かき ぐだくさんスープ とりのみそやき あげじゃがふう ブロッコリー	★ ホットケーキ のむヨーグルト	こめ ごま さとう じゃがいも	とりにく みそ ぎゅうにゅう なまクリーム	キャベツ たまねぎ コーンかん にんじん しょうが ブロッコリー かき	574 23.5 15.9
7	ど	やきにく どん だいこんスープ ヨーグルト	★ ココアむしパン ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら むしパンこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ピーマン だいこん にんじん	580 24.8 17.0
9	げ つ	とりときのこのクリームパスタ のむヨーグルト さつまいもサラダ かんきつ	★ カルシウムトースト むぎちや	スパゲッティ バター こむぎこ マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	たまねぎ エリンギ しめじ しいたけ にんじん かんきつ あおのり	574 23.3 16.9
10	か	ごはん バナナ なめこのみそしる かじきのうめマヨやき れんこんのきんぴら	★ やきうどん のむヨーグルト	こめ マヨネーズ あぶら さとう	みそ かじきまぐろ ベーコン かつおぶし	なめこ かぶ わかめ れんこん にんじん バナナ たまねぎ キャベツ	513 18.7 13.4
11	す い	ごはん りんご もやしスープ とりにくのなんばんづけ ブロッコリーのごまドレあえ	★ さつまいもケーキ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう むしパンこ	とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー きゅうり りんご	575 24.8 18.0
12	も く	クロワッサン かんきつ だいこんスープ じゃがいものミートグラタン コールスローサラダ	★ かいそうごはん むぎちや	クロワッサン じゃがいも バター こむぎこ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう こなチーズ	だいこん にんじん しめじ たまねぎ キャベツ コーンかん かんきつ ひじき	532 19.1 15.8
13	き ん	おせきはん バナナ はくさいのみそしる ちくぜんに もやしのあまずあえ	★ ふのラスク ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら バター	ささげ あぶらあげ とりにく ちくわ	はくさい かぶ ねぎ にんじん ごぼう しいたけ もやし きゅうり バナナ	554 24.1 21.3
14	ど	ハヤシライス かぶとコーンのスープ ヨーグルト	★ マーマレードポテト ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン かぶ コーンかん	595 18.6 17.7
16	げ つ	とりしおスープうどん ツナとじゃがいものチーズやき ヨーグルト	★ ごへいもち むぎちや	うどん じゃがいも マヨネーズ こめ	とりにく ツナかん チーズ みそ	にんじん だいこん ねぎ	552 21.3 17.7
17	か	ごはん みかん クリームシチュー さけのカレーやき れんこんサラダ	★ くろごまマフィン のむヨーグルト	こめ オリーブゆ さとう むしパンこ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	にんじん たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり みかん	575 24.7 16.8
18	す い	ごはん りんご なるとのすましじる ぶたにくとだいずのみそいために もやしのごまあえ	★ パリパリしらすピザ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ マヨネーズ	なると ぶたにく しらす みずのだいず	にんじん えのき わかめ たまねぎ ピーマン しょうが もやし りんご あおのり	534 27.0 17.9

19	もく	ゆかりごはん キャベツスープ チキンカツ ごぼうサラダ	みかん プチパン ぎゅうにゅう	★	こめ こむぎこ パンこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう コーンかん みかん	544 22.7 15.4
20	きん	ごはん まいたけとうふのみそしる たらあまずあん きりぼしだいこんのもの	バナナ ★ だいがくいも のむヨーグルト	★	こめ かたくりこ あぶら さつまいも	とうふ みそ たら ちくわ	まいたけ ねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ バナナ	538 18.3 10.4
21	ど	とりどん じゃがいものみそしる ヨーグルト	★ ココアトースト ぎゅうにゅう	★	こめ さとう じゃがいも しょくパン	とりにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん	563 21.1 20.9
24	か	ごはん やまいものみそしる かじきのチーズむしやき さんしょくやさいあえ	りんご ★ ロシアンクッキー ぎゅうにゅう	★	こめ ながいも さとう こむぎこ	あぶらあげ みそ かじきまぐろ チーズ	こまつな かぶ しょうが もやし にんじん きゅうり ひじき りんご	550 20.8 21.6
25	すい	カレーライス とうふのスープ しおこんぶサラダ バナナ	★ ソーセージまん のむヨーグルト	★	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージ	たまねぎ にんじん にんにく わかめ ねぎ はくさい コーンかん バナナ	571 21.4 10.9
26	もく	ゆかりごはん かぶのスープ とりのからあげ ブロッコリーサラダ	みかん プチパン ぎゅうにゅう	★	こめ かたくりこ あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう	かぶ にんじん たまねぎ しょうが ブロッコリー みかん	561 20.9 19.8
27	きん	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう ポテトサラダ バナナ	★ ひじきごはん むぎちや	★	スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ こめ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	たまねぎ にんじん ピーマン えりんぎ きゅうり バナナ ひじき ほししいたけ	553 19.9 15.5
28	ど	ツナピラフ ぐだくさんポトフ ヨーグルト	★ がんづき ぎゅうにゅう	★	こめ バター じゃがいも むしパンこ	ツナかん ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ コーンかん にんじん だいこん	545 18.5 15.5
30	げつ	ごはん だいこんとなめこのみそしる とりつくねふう はくさいのおかかマヨあえ	みかん ★ ミルクマカロニ のむヨーグルト	★	こめ かたくりこ さとう マヨネーズ	とうふ とりひきにく かつおぶし ぎゅうにゅう	だいこん なめこ ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが はくさい コーンかん	585 23.0 20.6
今月の平均値 エネルギー 554kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.5g								

食事だより

段々と秋らしい気温になり、朝晩は冷え込むようになりましたね。
そろそろ冬野菜の出始める季節です。冬野菜には体を温める働きをしてくれるものが多いです。
季節の食材を食卓に取り入れて、元気に過ごしましょう。



栄養バランスを考えた 食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」
食べさせるかがポイントです。3～5歳
児の1日の食事は、主食：ごはん(中盛)
なら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆
料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳
ならコップ1杯(200ml)程度、副菜：野菜
料理4皿程度、果物：みかんなら1～2
個が目安とされています。肉類や油脂の
多い料理に偏ったり野菜不足にならない
よう、栄養バランスを考えた食事を心が
けましょう。

今月は『生姜』についてご紹介します

生姜は一見「根」のようですが「地下茎(地表の下にある茎)」
といって「茎」部分になります。
生姜には体を温める働きがあることが有名かと思いますが、
その他にも殺菌効果、胃腸の動きを助ける、免疫力を
向上させるなどの働きがあります。また、消臭作用がある
ため、肉や魚の臭みとりにも使うことができます。
保育園でも色々な料理に生姜を取り入れています。
身体にいい働きがたくさんある生姜ですが、胃腸の弱い方
が食べすぎると胃への刺激が強すぎて、かえって悪影響に
なるので注意しましょう。

これから寒い日が増えるので生姜を食べて体を温め、元
気に過ごしたいですね。

