令和8年11月 献立表

朝霞市保育園

日	曜日	献立名	おやつ（乳児午前3時）	主な材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 16	月	ごはん 豚肉の塩麹焼き 大根ﾅﾑﾙ なめこと人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん	はいが精米／菜種油／ごま油／白ごま(いり)	豚こま肉／煮干し／味噌／青のり	玉葱／大根／人参／なめこ／長ねぎ
17	火	ごはん 厚揚げの肉みそがけ ﾁﾝｹﾞﾝ菜のごま和え オニオンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃケーキ	はいが精米／菜種油／上白糖／片栗粉／白ごま(すり)／小麦粉	生揚げ／豚ひき肉／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／キャベツ／ちんげん菜／人参／えのき茸／パセリ(乾)／かぼちゃ
4 18	水	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 三色野菜の華風和え 白菜としめじみそ汁	牛乳 ビスケット 麦茶 すいとん	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／ごま油／白ごま(いり)／小麦粉	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／油揚げ／出し昆布／花かつお	もやし／ほうれん草／人参／白菜／ぶなしめじ／長ねぎ／大根
5	木	ごはん 鮭のもみじ焼き 切干大根の煮つけ 水菜とわかめすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 きなこお麩ラスク	はいが精米／マヨドレ／菜種油／上白糖／麩	鮭／味噌／ちくわ／わかめ／出し昆布／花かつお／牛乳／きな粉	人参／玉葱／切干大根／水菜
19	木	ごはん 餃子風 さつま芋のレモン煮 春雨スープ	牛乳 せんべい 牛乳 ドーナツ	はいが精米／ごま油／片栗粉／ぎょうざの皮／さつま芋／上白糖／国産はるさめ／ホットケーキ粉／菜種油／グラニュー糖	豚ひき肉／わかめ／牛乳／豆乳	キャベツ／にら／生姜／にんにく／粒コーン缶／レモン
6 20	金	ごはん 鶏肉と長葱の塩だれ焼き ほうれん草の納豆和え ごぼうと人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ツナマヨトースト	はいが精米／ごま油／食パン／マヨドレ	若鶏肉モモ／挽きわり納豆／刻みのり／煮干し／味噌／牛乳／ツナ缶	長ねぎ／生姜／白菜／ほうれん草／ごぼう／人参／玉葱／パセリ(乾)
7 21	土	ごはん 豚肉のごま焼き かぶの昆布茶漬け じゃが芋と小松菜みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 焼きおにぎり	はいが精米／菜種油／白ごま(いり)／じゃが芋	豚こま肉／煮干し／味噌	かぶ／人参／小松菜／玉葱
9 30	月	ごはん 豆腐チャンプルー 蒸しかぼちゃ チンゲン菜の中華スープ	牛乳 せんべい 麦茶 タコライス	はいが精米／菜種油／上白糖／ごま油	木綿豆腐／豚こま肉／花かつお／豚ひき肉	玉葱／人参／もやし／かぼちゃ／ちんげん菜／粒コーン缶／にんにく
10 24	火	ごはん さばのおろし焼き 小松菜の煮浸し 玉ねぎと水菜すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 和風焼きうどん	はいが精米／菜種油／ゆでうどん	さば／油揚げ／出し昆布／花かつお／牛乳	大根／生姜／小松菜／人参／玉葱／えのき茸／水菜／キャベツ／生しいたけ
11 25	水	ごはん マーボー春雨 キャベツのツナ和え わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 いちごｼﾞｬﾑのｹｰｷ	はいが精米／国産はるさめ／菜種油／上白糖／ごま油／片栗粉／小麦粉／いちごジャム	豚ひき肉／味噌／ツナ缶／わかめ／牛乳／豆乳	長ねぎ／人参／にら／キャベツ／玉葱
12 26	木	ごはん チキンカレー 大根サラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト りんご せんべい	はいが精米／じゃが芋／菜種油／有塩バター／小麦粉／上白糖／せんべい	若鶏肉モモ／牛乳／ヨーグルト	玉葱／人参／ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶／大根／きゅうり／りんご
13	金	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ 筑前煮 ﾎｳﾚﾝ草と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 焼き芋	はいが精米／小麦粉／菜種油／里芋／上白糖／花麩／さつま芋	ちくわ／青のり／若鶏肉モモ／出し昆布／花かつお／牛乳	人参／干し椎茸／ほうれん草
27	金	ごはん ポークビーンズ ブロッコリー青茹で かぶと長ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 焼き芋	はいが精米／じゃが芋／菜種油／上白糖／さつま芋	大豆水煮缶／豚こま肉／牛乳	人参／玉葱／トマト缶／ブロッコリー／かぶ／ぶなしめじ／長ねぎ／パセリ(乾)
14 28	土	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草としめじ和え物 もやしと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 メロンパン	はいが精米／上白糖／菜種油／ホットケーキ粉／グラニュー糖	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／ほうれん草／人参／ぶなしめじ／もやし

★食材の都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。

0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.8 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.4 g

11月15日は七五三です。
お子さまの健やかな成長をお祈りしております。



毎月19日は食育の日



11月19日の食育ランチのテーマは「みんなで考えた！わくわく餃子ランチ」です。



あさか食育だより



溝沼保育園5歳児作品

令和8年11月

朝晩の気温が低くなってきました。暮れゆく秋は、昼夜の寒暖差で木の葉が美しく色づきますが、体調を崩しやすい時季でもあるので、寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう。日中、体をしっかり動かし、温かい汁ものなどで体を内側から温めましょう。

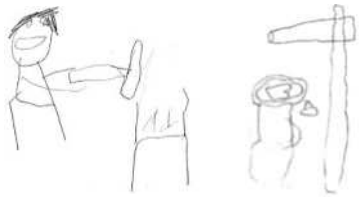


11月24日は和食の日



11月24日は「和食の日」です。日付をよく見ると、「いい（１１）にほんしょく（２４）」と読めますね。この日は、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護や継承の大切さを考える日です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、２０１３年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、単に料理そのものではなく、「自然を尊重する」という日本人の精神に基づいた食習慣を指しています。和食のよさを再確認するために、かつおと昆布でだしをとり、天然だしのお吸い物やみそ汁を作ってみるのはいかがでしょうか。給食のすまし汁で使用しているかつお・昆布だしの取り方を紹介します。

かつおと昆布のだしの取り方



材料

水1リットル、昆布10センチ角程度1枚、かつお節30～40g程度

作り方



①かたく絞った布巾で、昆布の表面をさっとふく。
②鍋に水を入れ、昆布を３０分～１時間ほど浸す。
③火をつけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
④お湯が煮立ったら、かつお節を入れ、一煮立ちしたら火を止める。
⑤かつお節が鍋底に沈んだらざるなどでこす。

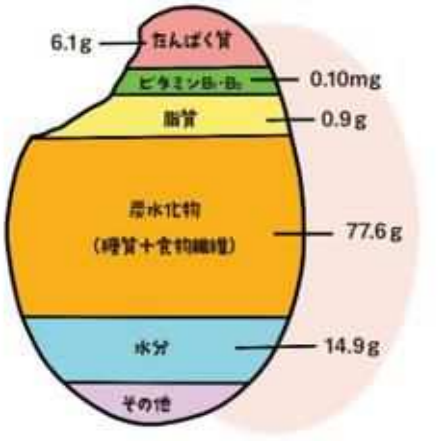
ここに注目！

・昆布だけのだしと、かつお節を合わせた時のだしの味わいの違いを感じてみましょう。
・お湯で作ったみそ汁とだしで作ったみそ汁を飲み比べしてみましょう。



新米の季節です

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。米は腹もちがよく、どんなおかずにもよく合います。米のおもな栄養素は炭水化物です。炭水化物に含まれる糖質は、元気に活用するためのエネルギー源となるので、とても重要です。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価



