令和8年11月 離乳食 献立表

朝霞市保育園

日	曜日	献立名		主な材料名		
		昼食	おやつ	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	軟飯 豚肉だんごの塩麹煮 二色スティック 人参と長ねぎみそ汁	あおのり軟飯 大根すまし汁	はいが精米／片栗粉	豚ひき肉／煮干し／味噌／青のり／出し昆布	玉葱／人参／大根／長ねぎ
17	火	軟飯 肉みそ豆腐 チンゲン菜ごま和え オニオンスープ	かぼちゃ軟飯 チンゲン菜みそ汁	はいが精米／菜種油／上白糖／片栗粉／白ごま(すり)	木綿豆腐／豚ひき肉／味噌／出し昆布／煮干し	玉葱／ちんげん菜／人参／えのき茸／かぼちゃ
4 18	水	軟飯 鶏肉団子の甘辛煮 三色野菜の華風和え 白菜としめじみそ汁	だいこん軟飯 ほうれん草すまし汁	はいが精米／片栗粉／上白糖／白ごま(すり)	鶏ひき肉／煮干し／味噌／出し昆布	玉葱／もやし／ほうれん草／人参／白菜／ぶなしめじ／大根
5	木	軟飯 鮭のみそマヨ焼き 切干大根煮つけ わかめと玉ねぎすまし汁	きなこ軟飯 水菜と玉ねぎみそ汁	はいが精米／マヨドレ／菜種油／上白糖	鮭／味噌／わかめ／きな粉／煮干し／花かつお／出し昆布	切干大根／人参／玉葱／水菜
19	木	軟飯 餃子バーグ さつま芋のレモン煮 春雨スープ	コーン軟飯 さつま芋とキャベツみそ汁	はいが精米／片栗粉／ごま油／さつま芋／上白糖／国産はるさめ	豚ひき肉／わかめ／煮干し／味噌	キャベツ／にら／生姜／にんにく／レモン／粒コーン缶
6 20	金	軟飯 鶏肉団子の香味焼き ほうれん草の納豆和え 玉ねぎと人参みそ汁	トースト ほうれん草のポタージュ	はいが精米／片栗粉／ごま油／食パン／菜種油	鶏ひき肉／挽きわり納豆／刻みのり／煮干し／味噌／豆乳	玉葱／長ねぎ／白菜／ほうれん草／人参
7 21	土	軟飯 豚肉団子のごま焼き かぶの昆布茶漬け じゃが芋と小松菜みそ汁	小松菜軟飯 かぶスープ	はいが精米／片栗粉／菜種油／白ごま(いり)／じゃが芋	豚ひき肉／煮干し／味噌／出し昆布	玉葱／かぶ／人参／小松菜
9 30	月	軟飯 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	ミート軟飯 かぼちゃと人参みそ汁	はいが精米／菜種油／上白糖	木綿豆腐／豚ひき肉／花かつお／煮干し／味噌	人参／もやし／かぼちゃ／ちんげん菜／粒コーン缶／玉葱
10 24	火	軟飯 さばのおろし焼き 小松菜煮びたし 玉ねぎとえのき茸すまし汁	野菜うどん 人参スティック	はいが精米／菜種油／ゆでうどん	さば／出し昆布／花かつお	大根／小松菜／人参／玉葱／えのき茸／キャベツ
11 25	水	軟飯 マーボー春雨 キャベツの和え物 わかめスープ	ツナ洋風軟飯 キャベツみそ汁	はいが精米／国産はるさめ／菜種油／上白糖／ごま油／片栗粉	豚ひき肉／味噌／わかめ／ツナ缶／煮干し	長ねぎ／人参／キャベツ／玉葱
12 26	木	軟飯 クリームシチュー 大根サラダ	人参軟飯 大根みそ汁	はいが精米／じゃが芋／菜種油／米粉／上白糖	鶏ひき肉／豆乳／出し昆布／煮干し／味噌	玉葱／人参／ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶／大根／きゅうり
13	金	軟飯 タラの煮つけ 筑前煮 ほうれん草すまし汁	ほうれん草軟飯 さつま芋と人参みそ汁	はいが精米／片栗粉／里芋／菜種油／上白糖／さつま芋	たら／鶏ひき肉／出し昆布／煮干し／味噌／花かつお	人参／ほうれん草
27	金	軟飯 ポークビーンズ ブロッコリー青茹で かぶスープ	かぶ軟飯 さつま芋と玉ねぎみそ汁	はいが精米／じゃが芋／菜種油／上白糖／さつま芋	大豆水煮缶／豚ひき肉／出し昆布／煮干し／味噌	人参／玉葱／トマト缶／ブロッコリー／かぶ／ぶなしめじ
14 28	土	軟飯 鶏肉団子の照り焼き ほうれん草と人参和え物 もやしと玉ねぎみそ汁	洋風玉ねぎ軟飯 ほうれん草スープ	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖	鶏ひき肉／煮干し／味噌	玉葱／ほうれん草／人参／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。

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

今月の
食育ランチは
19日(木)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
たんぽぽ組

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。

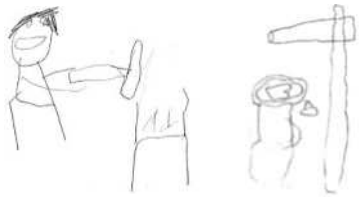


11月24日は和食の日



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。

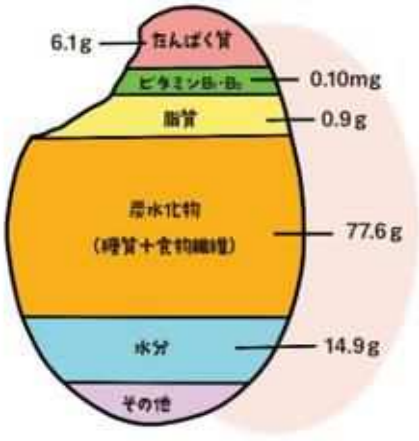
ここに注目！

・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

11月から給食に使用する主な食材

