
日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

令和８年

１１月 保育園きゅうしょくカレンダー

にっしん市

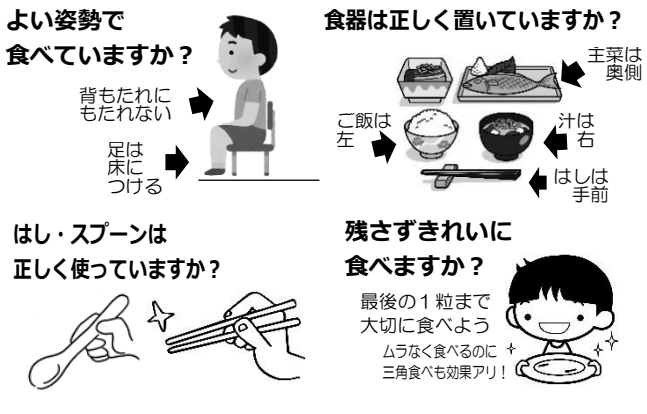
日	曜	献立名	材料名 熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	おやつ 午前 3歳未満児	おやつ 午後
2	月	白飯 洋風おでん 青梗菜のごまソースあえ	米 じゃが芋 三温糖 ねりごま(白) きなこせんべい かぼちゃボーロ	厚揚げ 角はんぺい ウインナー ツナ 牛乳	板こんにゃく 大根 人参 チンゲンツァイ キャベツ	野菜ブイヨン 酒 カレー粉 しょうゆ 米酢	牛乳	牛乳 きなこせんべい かぼちゃボーロ
4	水	白飯 ひきずり ハムとキャベツの酢の物	米 角麸 三温糖 菜種油 さつまポテト	鶏もも肉 厚揚げ ロースハム 牛乳	白菜 えのきたけ ねぎ 人参 糸こんにゃく キャベツ とうもろこし	塩 しょうゆ 酒 米酢	牛乳	牛乳 さつまポテト
5	木	あんかけスパゲティ 豆腐と野菜のスープ とろけるプリン	スパゲッティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 米粉	ウインナー ベーコン やわらかプチとうふ とろけるプリン(豆乳) 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン とうもろこし 緑豆もやし ぶなしめじ ほうれん草	野菜ブイヨン ケチャップ トマトピューレ しょうゆ 中華だしの素 塩 ベーキングパウダー 純ココア	牛乳	牛乳 米粉のココア蒸しパン
6	金	中華風おこわ ビーフン入り中華スープ きゅうりごまじょうゆ	もち米 米 三温糖 ごま油 ビーフン すりごま 紫芋ふんわりせんべい	豚角切り ロースハム 牛乳	生姜 干椎茸 人参 たけのこ グリンピース 白菜 とうもろこし きゅうり りんご	塩 中華だしの素 しょうゆ 酒 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 りんご 紫芋ふんわりせんべい
7	土	ポテトベーコンパン 牛乳 やさいゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
9	月	白飯 鶏肉とさつま芋の甘辛和え あわせみそ汁	米 かたくり粉 さつまいも 菜種油 三温糖 元気うす焼せんべい ﾄｳﾓﾛｺｼで作ったﾊﾟﾌｽﾅｯｸｿｰｽ	鶏もも肉 いんげん 松山あげ ミックスみそ 牛乳	人参 チンゲンツァイ 大根 干椎茸	しょうゆ 酒 削り節	牛乳	牛乳 元気うす焼せんべい ﾄｳﾓﾛｺｼで作ったﾊﾟﾌｽﾅｯｸ
10	火	菜めしおにぎり ポテトとお米のささみカツ ウィンナー ポテトサラダ ＜お弁当箱の日＞	米 菜種油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ミニのりのりあげもち	焼きのり ポテトとお米のささみカツ ウインナー ロースハム 牛乳	菜めし 人参 きゅうり とうもろこし 柿	塩	牛乳	お茶 柿 ミニのりのりあげもち
11	水	白飯 ぶりの照り焼き風 お浸し 沢煮椀	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 こめ棒くん ほしのおせんべい 元気ミニいも花子	ぶり 豚平切肉 牛乳	ほうれん草 切干し大根 ごぼう 大根 人参 ねぎ	しょうゆ みりん 削り節 酒 塩	牛乳	牛乳 こめ棒くん(以上児) ほしのおせんべい(未満児) ミニいも花子
12	木	食パン クリームシチュー(乳) フルーツサラダ	食パン さつまいも 菜種油 有塩バター 薄力粉 三温糖 わらび粉	鶏胸肉 牛乳 きな粉(大豆)	人参 玉葱 パセリ みかん缶 パイン缶 きゅうり キャベツ	野菜ブイヨン 米酢 塩	牛乳	お茶 わらびもち
13	金	チキンライス コールスローサラダ フライドポテト 野菜スープ ミニデザート(オレンジ) ＜誕生会＞	米 菜種油 三温糖 エッグケアマヨネーズ ナチュラルカットポテト ミニデザートオレンジ お米 de メープルマフィン 豆乳ホイップ 米粉	鶏挽肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ とうもろこし ぶなしめじ 黄桃缶	塩 ケチャップ 野菜ブイヨン ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 メープルマフィンアラモード(2 歳以上児) 米粉蒸しパン(2 歳未満児)
14	土	ツナロールパン 牛乳 りんごゼリー	ツナロールパン	牛乳	りんごゼリー		牛乳	
16	月	白飯 いわし梅煮 煮和え みそ汁	米 三温糖 じゃが芋 肉入りまんじゅう	いわしの梅煮 油揚げ 豆みそ 牛乳	大根 人参 れんこん ねぎ えのきたけ 玉葱	削り節 米酢 みりん しょうゆ 塩	牛乳	お茶 肉まん
17	火	ロールパン 煮込みハンバーグ コンソメスープ	ロールパン 菜種油 三温糖 じゃが芋 うす焼サラダせんべい	FM うす味ハンバーグ(うさぎ型) ベーコン 牛乳	玉葱 ぶなしめじ 人参 オニオンソテー ダイストマト バナナ	赤ワイン ケチャップ 中華だしの素 ソース 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 バナナ うす焼サラダせんべい
18	水	ビビンバ風丼 わかめスープ 酢の物	米 ごま油 すりごま 三温糖 お米 de 国産りんごのタルト	豚平切肉 わかめ ツナ 牛乳	ねぎ ほうれん草 緑豆もやし 人参 玉葱 干椎茸 きゅうり とうもろこし 大根	しょうゆ 酒 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩 米酢	牛乳	牛乳 りんごのタルト
19	木	けんちんうどん 揚げ芋 みかん ＜食育の日・和食の日メニュー＞	干しうどん 菜種油 三温糖 かたくり粉 さつまいも 米	松山あげ 豚平切肉 牛乳	ごぼう 人参 大根 干椎茸 白菜 ねぎ みかん	しょうゆ 削り節 塩 酒	牛乳	お茶 焼きおにぎり(4 歳以上児) しょうゆおにぎり(4 歳未満児)
20	金	白飯 チキン南蛮 ボイルキャベツ 冬瓜のカレースープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 エッグケアマヨネーズ サクッとあられ	鶏胸肉 ベーコン ソフール元気ヨーグルト 牛乳	玉葱 パセリ キャベツ とうがん 人参 緑豆もやし きゅうり	酒 しょうゆ みりん 米酢 塩 野菜ブイヨン カレー粉	牛乳	お茶 ソフール元気ヨーグルト サクッとあられ
21	土	ウインナーロールパン 牛乳 ももゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
24	火	鶏とごぼうの味ごはん 豚汁 パイン(缶)	米 三温糖 菜種油 里芋 ザラメせんべい おこめリング甘口しょうゆ	鶏もも肉 豚平切肉 やわらかプチとうふ 豆みそ 牛乳	ごぼう グリンピース 人参 干椎茸 ねぎ 大根 板こんにゃく パイン缶	しょうゆ 塩 削り節	牛乳	お茶 ザラメせんべい おこめリング甘口しょうゆ
25	水	ハヤシライス ひじきの和風サラダ チーズ	米 菜種油 じゃが芋 すりごま エッグケアマヨネーズ さつまいも 三温糖	豚平切肉 豆みそ 干ひじき ロースハム まるいチーズ 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン きゅうり	ハヤシルウ ケチャップ ソース 赤ワイン 野菜ブイヨン トマトピューレ 削り節 みりん しょうゆ 塩	牛乳	お茶 茶巾絞り(以上児) ふかしいも(未満児)
26	木	みそコーンラーメン 揚げシューマイ ぶどうゼリー	中華めん 菜種油 国産ぶどうゼリー 米粉 三温糖	豚平切肉 焼きちくわ 豆みそ ミックスみそ 国産ポークしゅうまい 牛乳	白菜 キャベツ 人参 緑豆もやし とうもろこし ねぎ	塩 中華だしの素 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 米粉蒸しパン
27	金	白飯 さばの煮付け お浸し れんこんすりおろし汁	米 三温糖 里芋 かたくり粉 ミニのりすけ やさいコンソメリング	さば やわらかプチとうふ 牛乳	生姜 チンゲンツァイ 緑豆もやし れんこん 大根 人参 干椎茸 ねぎ	酒 みりん しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 ミニのりすけ やさいコンソメリング
28	土	ポテトベーコンパン 牛乳 りんごゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	りんごゼリー		牛乳	
30	月	白飯 酢鶏 春雨スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 はるさめ キヌアあられ塩味	鶏もも肉 ロースハム やわらかプチとうふ 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン チンゲンツァイ オレンジ	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 オレンジ キヌアあられ塩味

※ 以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

食事マナーを大切に

よい食べ方を身につけると、自分自身が食事をスムーズに進めることができるだけでなく、他人に不快な思いをさせることがありません。あせりや無理強いは禁物ですが、少しずつ正しい食べ方を身につけていきたいですね。

普段の食べ方をふり返ってみましょう





今月の地産地消食材 **里芋・にんじん**

２７日 昼食のれんこんすりおろし汁に地元産の里芋とにんじんを使用する予定です。旬の味を楽しみたいと思います。



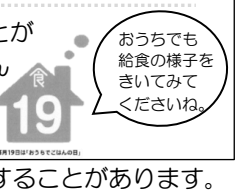
こどもクッキング ※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

10 日	菜めしおにぎり	おにぎりを握ります。
13 日	メープルマフィンアラモード	ホイップを絞り果物を飾ります。
19 日	焼きおにぎり	おにぎりを握り、ﾎｯﾄﾌﾟﾚｰﾄで焼きます。
25 日	茶巾絞り	さつま芋を潰して茶巾にします。

今月の食育メニュー・和食の日 けんちんうどん・揚げ芋

11 月 24 日は“いい日本食”「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産にも登録されている和食は、日本各地の風土に根差した新鮮で多様な食材が用いられ、主食、主菜、副菜を揃えることで栄養バランスのとりやすい構成となっています。また、旬の食材の使用や料理にあわせた食器を用いることで、料理から四季や自然を感じることができます。和食は行事食などの形で年中行事に関わりながら継承されており、単なる食事としてではなく文化としてこの国に根付いてきました。

鎌倉時代から建長寺（けんちょうじ）の修行僧たちが食べていたことが“けんちん”という名前の由来にもなっているとされているけんちんうどん、秋の味覚の代表格・さつまいもを使った揚げ芋を食育の日にあわせて 19 日に和食メニューを提供します。



※都合により献立を変更することがあります。