令和８年度

11がつのきゅうしょくこんだてひょう

学校法人織田学園
おだ認定こども園

日	曜日	給　食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		午後
1	日						
2	月	ごはん、大根とわかめのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 春雨のエッグケアマヨサラダ　柿	米、三温糖、春雨、エッグケアマヨネーズ/小麦粉、じゃがいも、天かす、三温糖	鶏肉、わかめ/豚肉、かつお節、青のり	大根、玉ねぎ、りんご、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、人参、柿/キャベツ	479.4(341.6) 20.8(12.8) 9.3(6.4) 2.5(1.9)	お好み焼き 麦茶
3	火						
4	水	ごはん、小松菜とえのきのすまし汁 ささみのパン粉焼き、大根のそぼろ煮 りんご	米、パン粉、オリーブ油、三温糖、片栗粉/バター、三温糖、小麦粉、コーンフレーク	鶏肉/牛乳	小松菜、えのきたけ、パセリ粉、大根、いんげん、りんご	531.6(403.0) 21.5(16.6) 16.3(12.9) 1.5(1.2)	さくさくミルククッキー 麦茶
5	木	ごはん、白菜としいたけの味噌汁 かじきの照り焼き、小松菜とひじきのツナサラダ みかん	米、三温糖、オリーブ油/米、三温糖	かじき、みそ、ツナフレーク、ひじき/みそ	白菜、しいたけ、しょうが、小松菜、きゅうり、人参、みかん	455.0(352.7) 16.4(14.3) 7.5(6.4) 1.4(1.1)	五平もち 麦茶
6	金	カレーライス 牛乳（012歳児：チンゲン菜のスープ） クルトンサラダ、柿	米、じゃがいも、カレールウ、小麦粉、三温糖、クルトン、オリーブ油/米、三温糖	豚肉、牛乳/鶏肉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コーン、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、柿/人参、しいたけ、ごぼう	582.5(397.1) 17.1(10.3) 16.6(8.7) 2.1(2.0)	鶏ごぼうごはん 麦茶
7	土	ごはん、なすとしめじの味噌汁 鶏肉の和風玉ねぎソース焼き キャベツのおかか和え、みかん	米/米	鶏肉、みそ、かつお節/わかめごはんの素	なす、しめじ、玉ねぎ、キャベツ、人参、みかん	458.8(339.4) 15.9(12.2) 7.0(5.5) 2.2(1.8)	わかめおむすび 麦茶
8	日						
9	月	鶏ときのこの五目うどん ちくわ磯辺揚げ ヨーグルト(012歳児：みかんヨーグルト）	うどん乾麺、小麦粉、三温糖/フランスパン、グラニュー糖	鶏肉、ちくわ、青のり、ヨーグルト/牛乳	えのきたけ、しめじ、しいたけ、人参、小松菜、みかん缶	459.6(326.8) 21.7(14.3) 12.7(9.5) 4.0(2.8)	ラスク 牛乳
10	火	ごはん、豆腐とほうれん草の味噌汁 豚肉とかぶのさっと煮、キャベツのゆかり和え 柿	米、三温糖、片栗粉/さつまいも、サラダ油、水あめ、三温糖、ごま	豆腐、みそ、豚肉	ほうれん草、かぶ、いんげん、キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり、柿	463.3(345.9) 15.1(11.7) 13.4(10.6) 1.2(1.0)	大学芋 麦茶
11	水	丸パン、ほうれん草と玉ねぎのスープ タンドリーチキン、フレンチコールスローサラダ みかん	丸パン、三温糖、オリーブ油/じゃがいも、片栗粉	鶏肉/ツナフレーク	玉ねぎ、ほうれん草、カレー粉、キャベツ、きゅうり、人参、みかん	307.1(237.0) 17.0(12.6) 8.2(6.3) 2.9(2.3)	ツナ入りじゃがもち 麦茶
12	木	玄米ごはん（012歳児：ごはん） 小松菜としいたけのスープ、鮭のパン粉焼き かぼちゃとチーズのコロコロサラダ、柿	米、玄米、パン粉、オリーブ油、じゃがいも、三温糖/パン生地、カレールウ、小麦粉、三温糖、パン粉、オリーブ油	鮭、チーズ/豚肉、牛乳	小松菜、しいたけ、パセリ粉、かぼちゃ、きゅうり、人参、柿/人参、玉ねぎ	553.5(450.5) 25.6(20.2) 21.1(15.9) 2.2(1.7)	焼きカレーパン 牛乳
13	金	ごはん、なめこと玉ねぎの味噌汁 鶏の磯辺チーズ焼き、切干大根の煮物 みかん	米、三温糖/かぼちゃあんぱん	鶏肉、みそ、チーズ、のり、ちくわ	なめこ、玉ねぎ、切干大根、人参、干ししいたけ、いんげん、みかん	453.0(342.1) 21.4(16.7) 7.6(6.0) 1.8(1.4)	かぼちゃあんぱん 麦茶
14	土	チャプチェ丼、わかめとコーンのスープ 華風きゅうり、みかん	米、春雨、三温糖、ごま油、片栗粉/食パン、りんごジャム	豚肉、わかめ	人参、干ししいたけ、にら、コーン、きゅうり、みかん	465.0(361.6) 13.3(10.2) 8.4(6.2) 3.5(2.8)	りんごジャムトースト 麦茶
15	日						

【さんしょくしょくひんぐんのおはなし】

10月、年長組の子ども達に向けて、「三色食品群」について、お話しをしました。
「お腹が空いたらどうする？」「何を食べる？」「好きな食べ物だけ食べてていいのかな？」と始めに問いかけ、その後に、【黄色、赤、緑】それぞれのグループが持っている力、どんな食べ物が、どの色の食べ物なのか、クイズを交えて紹介し、最初の問いかけについて考えていきました。
最後に、たくさんの食べ物の力をいただいて、みんな大きくなったり、元気に遊んだりできているんだね！と、食べ物が持っている力の事を知ってもらうことができました。



【三色食品群】とは、
食べ物に含まれる栄養素の主な働きによって、食材を赤・黄・緑の3つのグループに分けた分類法で、子どもたちにも分かりやすいため、学校給食の献立指導や保育園・幼稚園の食育（食べ物の働きを教える活動）に、使われています。

～今月のくだもの～
りんご　柿　みかん　が 出ます。



※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給　食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		午後
16	月	ごはん、玉麩とわかめの味噌汁 鶏の照り焼き、高野豆腐の煮物 柿	米、玉麩、三温糖/ホットケーキミックス粉、小麦粉、サラダ油、三温糖	鶏肉、みそ、わかめ、高野豆腐、昆布/ヨーグルト、牛乳	しょうが、人参、たけのこ、いんげん、干ししいたけ、柿/りんご缶	567.7(424.1) 23.1(17.6) 15.9(12.1) 2.7(2.1)	りんごヨーグルトケーキ 麦茶
17	火	ごはん、さつまいもと玉ねぎの味噌汁 豚肉となすのみそ炒め、カリカリきゅうり漬け みかん	米、さつまいも、三温糖、ごま油、ごま/さつまいも、サラダ油、プラニュー糖	豚肉、みそ/牛乳	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、きゅうり、みかん	593.3(437.6) 20.0(15.0) 18.4(13.8) 2.0(1.6)	さつまいもスティック 牛乳
18	水	ゆかりごはん、じゃがいもとわかめの味噌汁 たらのきのこあんかけ、ボイル野菜 温州みかんゼリー	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、ごま油/メロンパン	たら、みそ、わかめ、ちりめんじゃこ、ゼラチン	玉ねぎ、えのきたけ、まいたけ、しいたけ、人参、絹さや、ゆかり、かぶ、ブロッコリー、みかんジュース、みかん缶	558.8(472.8) 19.0(16.9) 13.4(11.9) 2.2(1.8)	メロンパン 麦茶
19	木	ごはん、白菜とまいたけの味噌汁 肉じゃが、きゅうりの塩昆布和え ヨーグルト（0\12歳児：みかんヨーグルト）	米、じゃがいも、三温糖/うどん乾麺、天かす、三温糖	豚肉、みそ、塩昆布、ヨーグルト/鶏肉	白菜、まいたけ、玉ねぎ、しらたき、人参、グリンピース、きゅうり、キャベツ、みかん缶/ほうれん草、長ネギ	509.9(386.4) 19.7(13.8) 8.9(7.6) 3.9(3.1)	たぬきうどん 麦茶
20	金	ごはん、小松菜とコーンのスープ 鶏の甘辛揚げ、きつねサラダ みかん	米、片栗粉、三温糖、ごま、ごま油/小麦粉、バター、ごま、三温糖	鶏肉、油揚げ、ひじき/牛乳	小松菜、コーン、しょうが、キャベツ、きゅうり、みかん	489.0(366.1) 17.2(14.7) 17.2(13.2) 1.8(1.4)	セサミバタークッキー 麦茶
21	土	ごはん、白菜としめじのすまし汁 さわらの西京焼き、ほうれん草の海苔和え 柿	米、三温糖/米	さわら、みそ、のり	白菜、しめじ、ほうれん草、キャベツ、人参、柿/菜飯ご飯の素、コーン	414.1(296.8) 17.7(13.4) 6.2(4.8) 1.1(0.8)	花畑ごはん 麦茶
22	日						
23	月						
24	火	ごはん、小松菜と玉ねぎのすまし汁 鶏のゴマみそ焼き、大豆入りひじきの煮物 みかん	米、三温糖、ごま、ごま油//パン生地、グラニュー糖	鶏肉、みそ、ひじき、大豆/牛乳	小松菜、玉ねぎ、人参、いんげん、干ししいたけ、みかん	514.8(390.7) 19.8(16.0) 13.9(11.5) 2.0(1.5)	シュガーパン 牛乳
25	水	丸パン、クリームシチュー ツナコーンサラダ、柿	丸パン、じゃがいも、小麦粉、ホワイトルウ、バター、三温糖、オリーブ油/焼きそば麺	鶏肉、牛乳、生クリーム、ツナフレーク/豚肉、青のり	玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、しめじ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、柿/キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	514.6(405.2) 21.3(16.8) 22.0(17.6) 3.3(2.6)	焼きそば 麦茶
26	木	玄米ごはん（0\12歳児：ごはん）、豚汁 さんまの塩焼き　（年長：さんまの一本焼き） きゅうりの浅漬け、みかん	米、玄米、三温糖/米、ごま	豚肉、さんま、みそ/ちりめんじゃこ	大根、人参、ごぼう、長ネギ、糸こんにゃく、きゅうり、キャベツ、みかん/小松菜	468.2(378.4) 16.5(12.6) 13.2(9.2) 1.4(1.1)	じゃこおやき 麦茶
27	金	ミートソーススパゲティ、オニオンスープ さっぱりピクルス、りんご	スパゲティ、小麦粉、三温糖/米、三温糖	豚肉、鶏肉/鶏肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、ホールトマト、トマトピューレ、コーン、きゅうり、大根、りんご/人参、しいたけ、ごぼう、糸こんにゃく	449.3(357.7) 17.5(14.0) 6.4(5.2) 2.1(1.6)	五目ごはん 麦茶
28	土	焼き鳥丼、小松菜としいたけの味噌汁 きゅうりの塩もみ、みかん	米、三温糖、片栗粉/食パン、いちごジャム	鶏肉、のり、みそ	長ネギ、しょうが、小松菜、しいたけ、きゅうり、キャベツ、みかん	471.1(373.8) 19.4(15.4) 10.6(8.5) 2.0(1.6)	いちごジャムトースト 麦茶
29	日						
30	月	ごはん、ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 豚こま大根、たたききゅうり みかん	米、三温糖、片栗粉、ごま油/小麦粉、三温糖、サラダ油、ごま	豚肉、みそ/牛乳	ほうれん草、玉ねぎ、大根、いんげん、きゅうり、人参、みかん	640.7(480.6) 23.3(17.7) 21.5(16.5) 1.6(1.2)	ごまちんすこう 牛乳

さんまのいっぽんやき



１１がつ２６にちは　えんていで　さんまを　やくよ
「さんま」って　どんな　おさかなか　しっているかな？
かたなみたいに　ほそながいおさかなで
あきがしゅんのとってもおいしいおさかなだよ！！

ねんちょうさんは　いっぴきまるごと　さんまをたべるよ！
たのしみにしていてね

【柿を食べると医者いらず!?】

秋の果物の代表のひとつである柿。

「柿が赤くなれば医者は青くなる」ということわざがあるそうです。

柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。
ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も!!そのまま食べるのも良いですが、なます・サラダ・和え物もおすすめです。



11月は、年長組は「さんまの一本焼き」、年中組は「みそ作り」を行います。
魚が持っている力や、いろいろな食べ物に変身する「大豆」についてや、みそ作りにかかせない「こうじ」の話をしていきます。