久世南保育園

◎今月の給食目標：**感謝の気持ちをもって食べようね**

11月の給食献立表

★13日のお誕生日会は、
ホットサンド、ポトフ、バナナ
おやつは 、さつま芋モンブラン
です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	２日・16日	17日	４日・18日	５日・19日	６日・20日	７日・21日
給食	さつま芋とちくわの天ぷら おかか和え みそ汁	鶏レバーの生姜煮 サツマイモサラダ すまし汁	鮭のホイル焼き みそ汁	きのこごはん さつま芋と ﾚﾝｺﾝの煮物 すまし汁	海老のマヨネーズ炒め スープ	きつねうどん バナナ
	さつま芋 ちくわ 天ぷら粉 **ブロッコリー** 醤油（濃） かつお節 **豆腐** わかめ 青ネギ 味噌 出汁鰹	鶏レバー 生姜 砂糖、醤油（濃） みりん、酒 **さつま芋** ハム きゅうり マヨネーズ、酢 **えのき** かまぼこ 青ネギ 出汁鰹、醤油	鮭 玉ねぎ 人参 しめじ バター レモン **豆腐** なめこ 青ネギ 出汁鰹 味噌	しめじ、えのき 人参、油揚げ 出汁鰹、酒、醤油 **豚肉** さつま芋 レンコン 油、みりん 砂糖、醤油、酒 **豆腐** わかめ 醤油 出汁鰹	むきエビ 酒、生姜 片栗粉、油 ブロッコリー 玉ねぎ ケチャップ マヨネーズ 砂糖 **鶏肉** 水菜 えのき、人参 鶏がらスープ、醤油	乾麺 油揚げ 醤油 砂糖 だし汁 かまぼこ 青ネギ 出汁鰹 醤油 みりん **バナナ**
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
３時	牛　乳 果実 ハッピーターン	牛　乳 ホットカナッペ	牛　乳 さつま芋とチーズの スコーン	牛　乳 焼きおにぎり	牛　乳 アップルぎょうざ	お菓子

★13日(金)は、お誕生日会です。（作品展準備で遊戯室を使うため早くなります）

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	９日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日＊・27日	14日・28日
給食	きんぴらレンコン すまし汁	白身魚のあんかけ みそ汁	シュウマイ 酢の物 スープ	豚肉と長ネギの 炒め物 みそ汁	千草焼き 和え物 すまし汁	野沢菜チャーハン スープ
	豚肉 レンコン 人参 糸こんにゃく 砂糖 醤油 ごま 油 **えのき** わかめ 醤油 出汁鰹	白身魚 片栗粉 油 豚ミンチ タケノコ 人参、えのき 干し椎茸 砂糖、醤油 油 **玉ねぎ** わかめ 出汁鰹、味噌	シュウマイ キャベツ きゅうり もやし 砂糖 醤油 酢 **豚肉** 白菜 人参 醤油 中華スープ	豚肉 長ねぎ たまご マヨネーズ 砂糖 焼肉のタレ **ニラ** もやし 人参 油揚げ 味噌 出汁鰹	たまご 鶏ミンチ 人参 干し椎茸 玉ねぎ ほうれん草 醤油、砂糖、油 **もやし**、ピーマン ハム、ぽん酢、花鰹 **麩** わかめ 出汁鰹、醤油	野沢菜 ちりめんじゃこ たまご 醤油 油 **鶏肉** もやし キャベツ 鶏がらスープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
３時	牛　乳 黒みつだんご	牛　乳 果実 動物ビスケット	牛　乳 チーズ リッツ	牛　乳 焼いも	牛　乳 さつまいもケーキ	お菓子

きゅうしょくしつ より

≪　お米のパワーを見直しましょう　≫





★ お米の良いところ ★

① 口の中で いろいろな おかずと混ぜながら 食べられます
　→　味を敏感に感じることができます

② 唾液がたくさんでます
　→　唾液に含まれるホルモンが、脳を活性化します

③ 腹もちがよく、太りにくい
　→　エネルギーがゆっくり燃えるので、腹もちがよく、太りにくい特徴があります

④ おかずを選びません
　→　味のついてないご飯は、どんなおかずにも合います

◎ 新米の季節です。　お米を食べて、寒さに負けない体をつくりましょう！

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。　(2026.11)