

令和8年　11月献立表　田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
2	月	牛乳 ビスケット	ハニーソイパン　オレンジ 南瓜の豆乳グラタン キャベツ･コーン きのこのスープ	ハニーソイパン／油／砂糖／胚芽米	鶏もも／ベーコン／豆乳／豆乳チーズ／牛乳／油揚げ／あおのり	南瓜／玉葱／マッシュルーム／キャベツ／コーン缶／えのきたけ／しめじ／小松菜／オレンジ	牛乳 こぎつね ご飯	582kcal 24.8g
4	水	牛乳 茹で人参	ご飯　柿 焼き肉 酢みそ和え 豆腐のすまし汁	胚芽米／砂糖／バター／メープルシロップ／ホットケーキミックス	豚肩ロース／わかめ／みそ／豆腐／牛乳	玉葱／しょうが／りんご／人参／もやし／きゅうり／しいたけ／ねぎ／柿	牛乳 メープル カップケーキ	529kcal 19.6g
5	木	焼き芋	豆乳ちゃんぽん風 うどん 里芋と鶏肉の炊き合わせ オレンジ	さつまいも／うどん／里芋／砂糖／薄力粉／バター	豚ばら／かまぼこ／豆乳／鶏もも／牛乳	しょうが／コーン缶／玉葱／しいたけ／キャベツ／もやし／人参／さやいんげん／オレンジ	牛乳 苺ジャム スコーン	588kcal 22.2g
6	金	牛乳 せんべい	なめたけご飯　りんご 鮭のみりん焼き ごぼうの和風マヨサラダ さつま芋の味噌汁	胚芽米／砂糖／マヨドレ／さつまいも／ぎょうざの皮／甘露煮／油	鮭／ベーコン／みそ／わかめ／牛乳	えのきたけ／ごぼう／人参／ほうれんそう／玉葱／りんご	牛乳 餃子の皮 マロンパイ	556kcal 24.4g
7	土	牛乳 せんべい	五目あんかけうどん かぼちゃと 厚揚げの煮物 オレンジ	うどん／砂糖／かたくり粉／油／ホットケーキミックス	鶏もも／豚ばら／生揚げ／牛乳／プロセスチーズ	人参／ねぎ／しいたけ／はくさい／玉葱／かぼちゃ／オレンジ	牛乳 チーズ 蒸しパン	543kcal 22.2g
9	月	牛乳 クラッカー	きのこの和風スパゲティ ツナサラダ コーンポタージュ オレンジ	スパゲッティ／オリーブ油／砂糖／食パン／バター	鶏もも／ベーコン／刻みのり／ツナ／豆乳／牛乳／あずき	玉葱／人参／しいたけ／しめじ／まいたけ／チンゲン菜／赤パプリカ／コーン缶／オレンジ	牛乳 あんバター トースト	559kcal 24.2g
10	火	牛乳 せんべい	ご飯 鯖のおろしポン酢 卵の花 豚汁　柿	胚芽米／油／砂糖／さといも	鯖／おから／豚ばら／みそ／牛乳／きな粉	しょうが／大根／人参／干し椎茸／ねぎ／かき／かぼちゃ	牛乳 南瓜の あべかわ	560kcal 23.8g
11	水	牛乳 ビスケット	コッペパン　りんご タンドリーチキン ブロッコリーのタルタル さつま芋スープ	コッペパン／マヨドレ／砂糖／さつまいも／胚芽米	鶏もも／豆乳ヨーグルト／牛乳／じゃこ／海苔（おにぎりは幼児組のみ海苔がつきます）	玉葱／しょうが／ブロッコリー／きゅうり／レモン果汁／あさつき／りんご	牛乳 ゆかり じゃこおにぎり	575kcal 26.4g
12	木	牛乳	ビビンバ丼 たたき胡瓜 サムゲタン風スープ オレンジ	胚芽米／油／砂糖／ごま油／薄力粉	豚ひき肉／みそ／鶏もも／牛乳	にんにく／人参／もやし／ほうれんそう／きゅうり／しいたけ／はくさい／しょうが／あさつき／オレンジ	牛乳 ココア ちんすこう	560kcal 21.6g
13	金	牛乳 せんべい	赤味噌うどん かぶと豚バラの煮物 りんご	うどん／油／砂糖／さつまいも	鶏もも／油揚げ／かまぼこ／みそ／豚ばら／牛乳	しいたけ／はくさい／ねぎ／かぶ／人参／かぶの葉／りんご	牛乳 おさつ スティック	516kcal 21.3g
14	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン ガーリックチキン ウインナーと野菜炒め レタスのスープ　オレンジ	プティポワンパン／油／胚芽米	鶏もも／ウィンナー／牛乳／かつお節／海苔（おんにぎりは幼児組のみ海苔がつきます）	にんにく／玉葱／人参／キャベツ／もやし／コーン缶／レタス／オレンジ	牛乳 おかか おにぎり	570kcal 26.4g
16	月	牛乳 ビスケット	ハニーソイパン　オレンジ 南瓜の豆乳グラタン キャベツ･コーン きのこのスープ	ハニーソイパン／油／砂糖／胚芽米	鶏もも／ベーコン／豆乳／豆乳チーズ／牛乳／油揚げ／あおのり	南瓜／玉葱／マッシュルーム／キャベツ／コーン缶／えのきたけ／しめじ／小松菜／オレンジ	牛乳 こぎつね ご飯	582kcal 24.8g



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名 黄色の仲間 熱や力になるもの	材料名 赤の仲間 血や肉や骨になるもの	材料名 緑の仲間 体の調子を整えるもの	おやつ	エネルギー たんぱく質
17	火	牛乳 せんべい	なめたけご飯　りんご 鮭のみりん焼き ごぼうの和風マヨサラダ さつま芋の味噌汁	胚芽米／砂糖／マヨドレ／さつまいも／ぎょうざの皮／甘露煮／油	鮭／ベーコン／みそ／わかめ／牛乳	えのきたけ／ごぼう／人参／ほうれんそう／玉葱／りんご	牛乳 餃子の皮 マロンパイ	581kcal 24.0g
18	水	牛乳 茹で人参	豆乳ちゃんぽん風うどん 里芋と鶏肉の炊き合わせ オレンジ	さつまいも／うどん／里芋／砂糖／薄力粉／バター	豚ばら／かまぼこ／豆乳／鶏もも／牛乳	しょうが／コーン缶／玉葱／しいたけ／キャベツ／もやし／人参／さやいんげん／オレンジ	牛乳 苺ジャム スコーン	543kcal 21.8g
19	木	牛乳 せんべい	ココアボールパン チキンカツ キャベツ・きゅうり トマトスープ　りんご	ココアボールパン／薄力粉／パン粉／油／砂糖／ホットケーキミックス／メープルシロップ／粉糖	鶏もも／ウィンナー／牛乳／クリームチーズ／生クリーム 誕生会	きゅうり／キャベツ／玉葱／しめじ／トマト／あさつき／りんご／レモン果汁	牛乳 メープル チーズケーキ	524kcal 21.3g
20	金	牛乳 クラッカー	きのこの和風スパゲティ ツナサラダ コーンポタージュ オレンジ	スパゲッティ／オリーブ油／砂糖／食パン／バター	鶏もも／ベーコン／刻みのり／ツナ／豆乳／牛乳／あずき	玉葱／人参／しいたけ／しめじ／まいたけ／チンゲン菜／赤パプリカ／コーン缶／オレンジ	牛乳 あんバター トースト	559kcal 24.2g
21	土	牛乳 せんべい	五目あんかけうどん かぼちゃと厚揚げの煮物 オレンジ	うどん／砂糖／かたくり粉／油／ホットケーキミックス	鶏もも／豚ばら／生揚げ／牛乳／プロセスチーズ	人参／ねぎ／しいたけ／はくさい／玉葱／かぼちゃ／オレンジ	牛乳 チーズ 蒸しパン	543kcal 22.2g
24	火	牛乳 せんべい	ご飯 鯖のおろしポン酢 卵の花 豚汁　柿	胚芽米／油／砂糖／さといも 和食の日	鯖／おから／豚ばら／みそ／牛乳／きな粉	しょうが／大根／人参／干し椎茸／ねぎ／かき／かぼちゃ	牛乳 南瓜の あべかわ	560kcal 23.8g
25	水	牛乳 ビスケット	コッペパン　りんご タンドリーチキン ブロッコリーのタルタル さつま芋スープ	コッペパン／マヨドレ／砂糖／さつまいも／胚芽米	鶏もも／豆乳ヨーグルト／牛乳／じゃこ／海苔（おにぎりは幼児組のみ海苔がつきます）	玉葱／しょうが／ブロッコリー／きゅうり／レモン果汁／あさつき／りんご	牛乳 ゆかり じゃこおにぎり	575kcal 26.4g
26	木	牛乳 クラッカー	ビビンバ丼 たたき胡瓜 サムゲタン風スープ オレンジ	胚芽米／油／砂糖／ごま油／薄力粉	豚ひき肉／みそ／鶏もも／牛乳／きな粉	にんにく／人参／もやし／ほうれんそう／きゅうり／しいたけ／はくさい／しょうが／あさつき／オレンジ	牛乳 きな粉 ちんすこう	560kcal 21.6g
27	金	牛乳 せんべい	赤味噌うどん かぶと豚バラの煮物 りんご	うどん／油／砂糖／さつまいも	鶏もも／油揚げ／かまぼこ／みそ／豚ばら／牛乳	しいたけ／はくさい／ねぎ／かぶ／人参／かぶの葉／りんご	牛乳 おさつ スティック	516kcal 21.3g
28	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン ガーリックチキン ウインナーと野菜炒め レタスのスープ　オレンジ	プティポワンパン／油／胚芽米	鶏もも／ウィンナー／牛乳／かつお節／海苔（おんにぎりは幼児組のみ海苔がつきます）	にんにく／玉葱／人参／キャベツ／もやし／コーン缶／レタス／オレンジ	牛乳 おかか おにぎり	570kcal 26.4g
30	月	牛乳 せんべい	ご飯　オレンジ 焼き肉 酢みそ和え 豆腐のすまし汁	胚芽米／砂糖／ペンネ／油	豚肩ロース／わかめ／みそ／豆腐／牛乳／ツナ／刻みのり	玉葱／しょうが／りんご／人参／もやし／きゅうり／しいたけ／ねぎ／オレンジ／ブロッコリー	牛乳 ツナの 和風ペンネ	514kcal 22.5g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

月平均栄養価　エネルギー　547kcal　たんぱく質　22.6g

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです

※ハニーソイパン、プティポワンパン、コッペパン、ココアボールパンは卵・乳不使用のパンです

11/12（木）は歯科検診のため、午前おやつは牛乳のみになります



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。これからの季節は一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の寒暖差も大きくなります。衣服をこまめに調整しながら、風邪をひかないようにしてくださいね。

１１月２４日は「いい（１１）に（２）ほんしょ（４）く」と読む語呂合わせから、「和食の日」と制定されました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日になっています。栄養バランスが良く、海外から来た食材も工夫して取り入れてきた和食は「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。

子どものうちから、だしのうま味や、季節で様々な旬の食材に触れ、食事に関する経験を育んでいきたいですね。

和食の配膳



和食は「ご飯」と「汁」、3つの「菜（おかず）」を組み合わせた一汁三菜を基本としており、理想的な栄養バランスが摂取できる構成になっています。四季折々の旬の食材を用いた多様な料理が楽しめるのも日本の食文化の特徴です。

大昔から日本は神様にお願いごとや感謝するときはお米をお供えします。なので、日本はお米をとても大切にしているのです。右手でお箸を持ちち、左手でごはん茶碗を持ちます。持ちやすいからという理由だけではなく、日本の風習で左側の方が地位が高いという決まりがあるので、神様と同じ地位のお米を左に置くという理由もあります。

副菜
主に体の調子を整える栄養素が含まれています。（野菜、きのこ、芋、海藻など）

主菜
主に体を作るもとになる栄養素がふくまれています。（お肉や魚、卵、大豆などのタンパク質）



主食
主に体のエネルギーになります。

汁物
昆布やかつお節などで出汁をとり、味噌や塩などで味付けした具入りの汁です。

～　ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入りしました　～

指定野菜とは、全国的に流通し特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の違いを生かし、季節毎に産地を切り替える「産地リレー」によって、一年を通して安定的に生産されています。





ブロッコリーはβ－カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸が豊富で、栄養たっぷりの緑黄色野菜です！
本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増します。



焼き芋会

１０月２０日（火）につばめ組、はと組、あひる組が収穫したさつま芋を使って１１月５日（木）に「焼き芋会」を行う予定です！

じっくり火を通して焼き上げたさつま芋は加熱によってでんぷんが麦芽糖に変わり、甘味が増します。ホクホクの甘い焼き芋を楽しみにしていてくださいね♪



試食会のおしらせ

１１月２６日（木）のお迎え時に、当日のおやつ「きな粉ちんすこう・ココアちんすこう」を保護者の方に試食していただきます。

今年度も一口サイズのおやつを召し上がってもらい、普段お子様達がどんな給食やおやつを食べているか、知って頂く機会になればと思っております。

簡単なアンケートの記入がございますので、ご意見、ご要望、ご相談等をご記入お願いいたします。また、当日立ち会う給食室の職員にも、お気軽にお声がけください。

＜10月の食育活動報告＞

・１０/14（水）にはと組で「大根・人参の種まき」をしました。花の色の写真を見せ、成長を楽しみに待っている様子です。大根・人参が大きく育つために、水をあげてくれています。

※食育活動の様子を、インスタグラム
「田無北原保育　園食育Diary」に写真を掲載しています。
ぜひご覧ください。

＜11月の食育活動予定＞

・１１月4日（火）つばめ組　小松菜・ほうれん草の種まき
・11月11日（水）はと組　バター作り
・11月24日（火）はと組・あひる組　出汁飲み比べ
・11月25日（水）つばめ組　バター作り
・全クラス　食育「秋野菜」イベント
開催予定です！

