令和 8 年 11月 給 食 献 立 表

【今月の目標】・・・旬の野菜をたくさん食べましょう。

須佐保育園

日	曜	主食（未満児）	副食（共通）	おやつ 10時（未満児）	おやつ 3時（共通）
2	月	ご飯	餃子　ひじきの炒め煮　クリームシチュー	牛乳/トースト	牛乳/芋入りぜんざい/果物
4	水	ひじきご飯	魚の竜田揚げ　高野豆腐の卵とじ　すいとん汁	牛乳/アーモンドいりこ	ヤクルト/ココアクッキー/果物
5	木	ご飯	れんこんの挟み焼き　野菜の土佐和え　豆腐の味噌汁	牛乳/蒸しパン	牛乳/さつま芋おにぎり/果物
6	金	ご飯	すき焼き風煮　だし巻き卵　さつま芋スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/ドーナツ/果物
7	土	パン	ナポリタン　りんごサラダ　かき玉汁	牛乳/南瓜煮	牛乳/中華おこわ/果物
9	月	ご飯	ミートボール　マセドアンサラダ　わかめスープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/まんじゅう/果物
10	火	わかめご飯	鶏の照り焼き　卵サラダ　きつねうどん	牛乳/青のりポテト	牛乳/ポテトチップス/果物
11	水	ご飯	魚の塩こうじ焼き　南瓜のそぼろ煮　厚揚げの味噌汁	牛乳/みたらし団子	ヤクルト/フレンチトースト/果物
12	木	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め　ポテトサラダ　鶏ごぼう汁	牛乳/大豆煮	牛乳/さつま芋ボール/果物
13	金	ご飯	※ヤンニョムチキン　野菜の土佐和え　豆腐のすまし汁	牛乳/じゃがバター	牛乳/梅が枝餅/果物
14	土	パン	南瓜グラタン　ウインナーの卵とじ　オニオンスープ	牛乳/さつま芋の甘煮	牛乳/鮭おにぎり/果物
16	月	ご飯	しゅうまい　切り干し大根の煮物　さつま芋シチュー	牛乳/厚揚げ煮	牛乳/アメリカンドック/果物
17	火	人参ご飯	塩焼きそば　にら玉　豆腐のすまし汁	牛乳/黄粉団子	牛乳/スイートポテト/果物
18	水	ご飯	さつま芋コロッケ　春雨サラダ　豚汁	牛乳/卵焼き	牛乳/もちもちパン/果物
19	木	ご飯	ハンバーグ　マカロニサラダ　チンゲン菜のスープ	牛乳/じゃが芋煮	牛乳/バナナマフィン
20	金	お遊戯会（お土産） 			
21	土	ご飯	そうめんチャンプルー　竹輪の磯辺揚げ　わかめの味噌汁	牛乳/人参グラッセ	牛乳/牛乳くずもち/果物
24	火	パン	ミートスパゲティ　もやしのナムル　根菜スープ	牛乳/ふかし芋	牛乳/※チュモッパ風おにぎり/果物
25	水	ご飯	魚のカレーフリッター　卵の花　南瓜の味噌汁	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/黄粉マカロニ/果物
26	木	誕生会 	チキンカツカレー　スパゲティサラダ 野菜スープ　果物	牛乳/菓子	牛乳/さつま芋パン
27	金	ご飯	ポテトオムレツ　れんこんサラダ　ミネストローネ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/お好み焼き/果物
28	土	ごまご飯	ジャージャー麺　和風サラダ　卵スープ	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/ホットケーキ/果物
30	月	ご飯	すり身焼き　さつま芋のごまマヨサラダ　けんちん汁	牛乳/こふき芋	牛乳/そうめん汁/果物

※は新メニューです。



朝晩寒くなり、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。
これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。
体の温まる根菜類を食べ睡眠を十分にとって寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



11月8日は いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 