2026年

１１月 献立表

西京極保育園　　数字は幼児の標準・グラム（乳児は幼児の８０％）

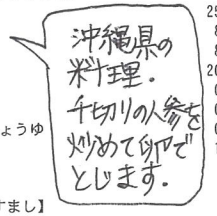
2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）
献立名／食品名　g		献立名／食品名　g	献立名／食品名　g	献立名／食品名　g	献立名／食品名　g
●主【ごはん】 五分つき米　50.00 水　60.00 ●副【オーロラチキン風】 鶏若鶏肉モモ（皮付き）　25.00 じゃがいも　25.00 にんじん　8.00 三度豆　6.00 しょうが　0.50 かたくり粉　3.00 三温糖　0.30 味噌　0.80 トマトケチャップ　0.60 カレー粉　0.05 油　2.00 ●副【ほうれん草のサラダ】 キャベツ　45.00 ほうれんそう　10.00 三温糖　0.20 酢　1.50 食塩　0.10 油　0.80 ●副【玉葱のスープ】 玉葱　20.00 チンゲン菜　15.00 鶏がら　0.00 うすくちしょうゆ　1.50 スープの素　0.50 水　140.00	文化の日 （休園） 	●主【秋野菜カレー】 五分つき米　60.00 ベーコン　15.00 玉葱　30.00 じゃがいも　25.00 さつまいも　25.00 にんじん　9.00 とうもろこし缶詰（ホール）　5.00 マッシュルーム　4.00 しめじ　4.00 エリンギ　4.00 ★無塩バター　1.50 カレー粉　0.20 ブイヨン　0.20 スープの素　0.50 鶏がら　0.00 ★薄力粉　13.00 トマト缶詰（ホール）　2.70 ウスターソース　1.20 とんかつソース　1.20 はちみつ　0.20 うすくちしょうゆ　0.80 酒　0.80 食塩　0.20 水　100.00 ●副【ブロッコリーのサラダ】 キャベツ　45.00 ブロッコリー　10.00 にんじん　8.00 三温糖　0.20 酢　1.50 食塩　0.10 油　0.80 3種類のきのこ とさつま芋が入っ だ秋を感じ るカレーです	お弁当の日 （幼児：動物園遠足） 誤嚥の危険性があるため ミニトマト・ぶどう・うずら卵・ キャンディーチーズなど丸い形状の物 →1/4に切る。枝豆→入れない　で下さい。 ピック・つまようじは危険性があるため 使わないで下さい。 	●主【大根きんぴらごはん】 五分つき米　60.00 だいこん　5.00 こまつな　6.00 本みりん　0.60 酒　0.60 こいくちしょうゆ　1.20 うすくちしょうゆ　0.80 食塩　0.02 ごま油　0.20 水　72.00 ●副【おでん】 だいこん　40.00 じゃがいも　60.00 ★たまご　25.00 厚揚げ　25.00 こんにゃく　15.00 ★平天　13.00 金時人参　10.00 三温糖　1.50 こいくちしょうゆ　3.00 うすくちしょうゆ　1.00 本みりん　0.80 酒　0.80 水　0.00 ●副【もやしの味噌汁】 もやし　10.00 ねぎ　3.00 味噌　3.80 削り節　1.00 こんぶ　0.00 水　140.00	●主【鶏南蛮うどん】 ★干しうどん　50.00 鶏若鶏肉モモ（皮付き）　12.00 にんじん　10.00 白ねぎ　1.00 三温糖　0.80 こいくちしょうゆ　3.00 うすくちしょうゆ　1.50 本みりん　1.00 酒　1.00 削り節　1.00 こんぶ　0.00 水　0.00 ●副【さつま芋の甘煮】 さつまいも　45.00 三温糖　0.80 食塩　0.03 水　0.00
●PM【チーズトースト】 ★食パン（市販品）　40.00 ★ミックスチーズ　10.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳　120.00		●PM【果物】 かき（甘がき）　90.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳　120.00	●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト（全脂無糖）　80.00 三温糖　1.50 りんご　15.00 ●PM【お菓子】	●PM【ぽっぽ焼き】 ★薄力粉　23.00 黒砂糖　7.00 三温糖　1.50 重曹　0.50 水　15.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳　120.00	●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳　120.00
エネルギー　509 kcal　たんぱく質　19.5 g 脂　質　16.2 g　食塩相当量　1.6 g		エネルギー　528 kcal　たんぱく質　17.6 g 脂　質　9.9 g　食塩相当量　1.0 g	エネルギー　59 kcal　たんぱく質　2.9 g 脂　質　2.4 g　食塩相当量　0.1 g	エネルギー　560 kcal　たんぱく質　20.8 g 脂　質　12.4 g　食塩相当量　1.8 g	エネルギー　232 kcal　たんぱく質　9.3 g 脂　質　6.7 g　食塩相当量　1.4 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

9日 (月)		10日 (火)		11日 (水)		12日 (木)		13日 (金)		14日 (土)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
●主【ゆかりごはん】		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【麻婆丼】	
五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	60.00
ゆかり	0.50	水	60.00	水	60.00	水	60.00	水	60.00	豚ひき肉	20.00
水	60.00									木綿豆腐	40.00
		●副【鯖の煮付け】		●副【根菜の治部煮風】		●副【鯛のバター醤油焼き】		●副【豚肉ときのこの甘辛炒め】		玉葱	20.00
●副【油揚げの肉詰め】		さば	50.00	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	25.00	鯛	40.00	豚モモ(脂肪なし)	25.00	にんじん	8.00
油揚げ	15.00	三温糖	1.00	さといも	30.00	食塩	0.20	玉葱	40.00	にら	3.00
豚ひき肉	25.00	こいくちしょうゆ	2.00	ごぼう	7.00	★薄力粉	0.60	しめじ	10.00	トマト缶詰(ホール)	5.00
木綿豆腐	8.00	本みりん	0.80	れんこん	7.00	★無塩バター	1.20	まいたけ	10.00	赤味噌	1.00
★パン粉(乾燥)	4.00	酒	0.80	にんじん	5.00	うすくちしょうゆ	0.80	三温糖	1.00	スープの素	0.20
玉葱	20.00	水	0.00	★薄力粉	3.00			こいくちしょうゆ	1.00	三温糖	0.20
にんじん	8.00			三温糖	0.80			うすくちしょうゆ	0.40	うすくちしょうゆ	0.50
三温糖	0.80			うすくちしょうゆ	1.00	●副【白菜とごぼうの煮物】		本みりん	0.80	かたくり粉	1.50
うすくちしょうゆ	1.20	●副【もやしのごま炒め】		本みりん	0.80	はくさい	35.00	酒	0.80	水	72.00
本みりん	0.80	もやし	20.00	酒	0.80	こまつな	15.00	油	1.50		
酒	0.80	キャベツ	15.00	水	0.00	ささがきごぼう	5.00			●副【もやしとわかめのスープ】	
水	0.00	ねぎ	4.00			三温糖	0.50	●副【ポテトサラダ】		もやし	15.00
		ごま	2.00	●副【大根の和え物】		うすくちしょうゆ	1.30	じゃがいも	25.00	わかめ	2.00
●副【小松菜の和え物】		うすくちしょうゆ	1.20	だいこん	25.00	本みりん	0.80	さつまいも	15.00	うすくちしょうゆ	1.50
こまつな	40.00	本みりん	0.40	はくさい	25.00	酒	0.80	にんじん	8.00	スープの素	0.50
キャベツ	20.00	酒	0.40	ちりめんじゃこ	6.00	水	0.00	三度豆	6.00	水	140.00
三温糖	0.30	スープの素	0.80	あおのり	0.02			とうもろこし缶詰(ホール)	5.00		
うすくちしょうゆ	1.00	油	1.20	三温糖	0.20	●副【ヒカド】		★マヨネーズ(卵黄型)	7.00		
				うすくちしょうゆ	0.80	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	10.00	食塩	0.05		
●副【しめじのスープ】		●副【人参の味噌汁】				だいこん	15.00				
しめじ	8.00	にんじん	10.00			さつまいも	20.00	●副【カリフラワーのスープ】			
だいこん	10.00	油揚げ	6.00	●副【小松菜の味噌汁】		にんじん	6.00	カリフラワー	0.00		
ねぎ	3.00	味噌	3.80	こまつな	10.00	エリンギ	6.00	ブロッコリー	10.00		
鶏がら	0.00	削り節	1.00	玉葱	10.00	ねぎ	2.00	鶏がら	10.00		
うすくちしょうゆ	1.50	こんぶ	0.00	味噌	3.80	うすくちしょうゆ	3.00	うすくちしょうゆ	1.50		
スープの素	0.50	水	140.00	削り節	1.00	食塩	0.10	スープの素	0.50		
水	140.00			こんぶ	0.00	本みりん	0.70	水	140.00		
				水	140.00	削り節	1.00				
						こんぶ	0.00				
						水	140.00				
●PM【マカロニあべかわ】		●PM【お好み焼き】		●PM【くずもち】		●PM【海苔巻きおにぎり】		●PM【果物】		●PM【ココアういろう】	
★エルボマカロニ	17.00	★薄力粉	15.00	かたくり粉	15.00	五分つき米	35.00	りんご	90.00	★薄力粉	14.00
きな粉(大豆)	3.00	キャベツ	15.00	三温糖	6.00	食塩	0.04			三温糖	6.00
三温糖	2.00	豚ひき肉	8.00	水	40.00	味付けのり	0.05	●PM【チーズ】		★牛乳	36.00
食塩	0.01	ねぎ	1.50	きな粉(大豆)	3.00	水	42.00	★ベビーチーズ	15.00	ピュアココア	9.00
		★たまご	7.00	食塩	0.01						
●PM【牛乳】		さくらえび(素干し)	1.00			●PM【牛乳】		●PM【お菓子】		●PM【牛乳】	
★牛乳	120.00	★ながいも	0.80	●PM【牛乳】		★牛乳	120.00			★牛乳	120.00
		削り節	0.10	★牛乳	120.00			●PM【牛乳】			
		トマトケチャップ	1.50					★牛乳	120.00		
		ウスターソース	0.40								
		とんかつソース	0.40								
		食塩	0.02								
		油	2.50								
		水	18.00								
		●PM【牛乳】									
		★牛乳	120.00								
エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.4 g		エネルギー 544 kcal たんぱく質 26.2 g		エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.9 g		エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g		エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.0 g		エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.5 g	
脂質 17.0 g 食塩相当量 0.9 g		脂質 23.3 g 食塩相当量 1.6 g		脂質 10.3 g 食塩相当量 1.4 g		脂質 12.3 g 食塩相当量 2.1 g		脂質 18.1 g 食塩相当量 1.2 g		脂質 14.7 g 食塩相当量 1.1 g	

（★印はアレルギー除去対象食品です）

16日 (月)		17日 (火)		18日 (水)		19日 (木)		20日 (金)		21日 (土)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【秋野菜カレー】				●主【大根きんぴらごはん】		●主【焼きそば】	
五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	60.00			五分つき米	60.00	蒸し中華めん	65.00
水	60.00	水	60.00	豚モモ(脂肪なし)	25.00			だいこん	5.00	豚モモ(脂肪なし)	20.00
				玉葱	30.00			こまつな	6.00	キャベツ	30.00
●副【オーロラチキン風】		●副【鰆のねぎ味噌焼き】		じゃがいも	25.00			本みりん	0.60	もやし	10.00
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	25.00	さわら	50.00	さつまいも	25.00			酒	0.60	にんじん	8.00
じゃがいも	25.00	ねぎ	3.00	にんじん	9.00			こいくちしょうゆ	1.20	とんかつソース	5.00
にんじん	8.00	三温糖	0.20	とうもろこし缶詰(ホール)	5.00			うすくちしょうゆ	0.80	ウスターソース	5.00
三度豆	6.00	味噌	1.50	マッシュルーム	4.00			食塩	0.02	油	1.50
しょうが	0.50	本みりん	1.50	しめじ	4.00			ごま油	0.20		
かたくり粉	3.00	酒	0.50	エリンギ	4.00			水	72.00	●副【さつま芋のすまし】	
三温糖	0.30	油	1.20	★無塩バター	1.50	お弁当の日				さつまいも	20.00
味噌	0.80			カレー粉	0.20	(ゆり・ひまわり遠足)		●副【おでん】		ねぎ	3.00
トマトケチャップ	0.60	●副【にんじんしりしり】		ブイヨン	0.20			だいこん	40.00	うすくちしょうゆ	1.50
カレー粉	0.05	にんじん	25.00	スープの素	0.50			じゃがいも	60.00	食塩	0.10
油	2.00	ツナ	8.00	鶏がら	0.00			★たまご	25.00	本みりん	0.70
		★たまご	8.00	★薄力粉	13.00	誤嚥の危険性があるため		厚揚げ	25.00	削り節	1.00
●副【ほうれん草のサラダ】		チンゲン菜	20.00	トマト缶詰(ホール)	2.70	ミニトマト・ぶどう・うずら卵・		こんにゃく	15.00	こんぶ	0.00
キャベツ	45.00	食塩	0.01	ウスターソース	1.20	キャンディーチーズなど丸い形状の物		★平天	13.00	水	140.00
ほうれんそう	10.00	三温糖	0.20	とんかつソース	1.20	→1/4に切る。枝豆→入れない　で下さい。		金時人参	10.00		
三温糖	0.20	うすくちしょうゆ	0.80	はちみつ	0.20	ピック・つまようじは危険性があるため		三温糖	1.50		
酢	1.50	油	1.20	うすくちしょうゆ	0.80	使わないで下さい。		こいくちしょうゆ	3.00		
食塩	0.10			酒	0.80			うすくちしょうゆ	1.00		
油	0.80	●副【大根のすまし】		食塩	0.20			本みりん	0.80		
		だいこん	20.00	水	100.00			酒	0.80		
●副【玉葱のスープ】		わかめ	1.50					水	0.00		
玉葱	20.00	うすくちしょうゆ	1.50	●副【ブロッコリーのサラダ】							
チンゲン菜	15.00	食塩	0.10	キャベツ	45.00			●副【もやしの味噌汁】			
鶏がら	0.00	本みりん	0.70	ブロッコリー	10.00			もやし	10.00		
うすくちしょうゆ	1.50	削り節	1.00	にんじん	8.00			ねぎ	3.00		
スープの素	0.50	こんぶ	0.00	三温糖	0.20			味噌	3.80		
水	140.00	水	140.00	酢	1.50			削り節	1.00		
				食塩	0.10			こんぶ	0.00		
				油	0.80			水	140.00		
●PM【りんごのケーキ】		●PM【チーズトースト】		●PM【果物】		●PM【フルーツヨーグルト】		●PM【ぱっぽ焼き】		●PM【お菓子】	
★薄力粉	20.00	★食パン(市販品)	40.00	かき(甘がき)	90.00	★ヨーグルト(全脂無糖)	80.00	★薄力粉	23.00		
ベーキングパウダー	1.00	★ミックスチーズ	10.00			三温糖	1.50	黒砂糖	7.00	●PM【牛乳】	
★たまご	12.00			●PM【お菓子】		りんご	15.00	三温糖	1.50	★牛乳	120.00
三温糖	8.00	●PM【牛乳】						重曹	0.50		
油	5.00	★牛乳	120.00	●PM【牛乳】		●PM【お菓子】		水	15.00		
★牛乳	10.00			★牛乳	120.00						
りんご	12.00							●PM【牛乳】			
								★牛乳	120.00		
●PM【牛乳】											
★牛乳	120.00										
エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.1 g		エネルギー 546 kcal たんぱく質 27.4 g		エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.6 g		エネルギー 59 kcal たんぱく質 2.9 g		エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.8 g		エネルギー 275 kcal たんぱく質 13.4 g	
脂　質 18.9 g　食塩相当量 1.0 g		脂　質 19.7 g　食塩相当量 2.0 g		脂　質 9.9 g　食塩相当量 1.0 g		脂　質 2.4 g　食塩相当量 0.1 g		脂　質 12.4 g　食塩相当量 1.8 g		脂　質 8.5 g　食塩相当量 1.3 g	



（★印はアレルギー除去対象食品です）

23日 (月)	24日 (火)		25日 (水)		26日 (木)		27日 (金)		28日 (土)	
	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
勤労感謝の日 (休園)	●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【麻婆丼】	
	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	60.00
	水	60.00	水	60.00	水	60.00	水	60.00	豚ひき肉	20.00
									木綿豆腐	40.00
	●副【鯖の煮付け】		●副【根菜の治部煮風】		●副【鯛のバター醤油焼き】		●副【豚肉ときのこの甘辛炒め】		玉葱	20.00
	さば	50.00	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	25.00	鯛	40.00	豚モモ(脂肪なし)	25.00	にんじん	8.00
	三温糖	1.00	さといも	30.00	食塩	0.20	玉葱	40.00	にら	3.00
	こいくちしょうゆ	2.00	ごぼう	7.00	★薄力粉	0.60	しめじ	10.00	トマト缶詰(ホール)	5.00
	本みりん	0.80	れんこん	7.00	★無塩バター	1.20	まいたけ	10.00	赤味噌	1.00
	酒	0.80	にんじん	5.00	うすくちしょうゆ	0.80	三温糖	1.00	スープの素	0.20
	水	0.00	★薄力粉	3.00			こいくちしょうゆ	1.00	三温糖	0.20
			三温糖	0.80			うすくちしょうゆ	0.40	うすくちしょうゆ	0.50
	●副【もやしのごま炒め】		うすくちしょうゆ	1.00	●副【白菜とごぼうの煮物】		本みりん	0.80	かたくり粉	1.50
	もやし	20.00	本みりん	0.80	はくさい	35.00	酒	0.80	水	72.00
	キャベツ	15.00	酒	0.80	こまつな	15.00	油	1.50		
	ねぎ	4.00	水	0.00	ささがきごぼう	5.00			●副【もやしとわかめのスープ】	
	ごま	2.00			三温糖	0.50	●副【ポテトサラダ】		もやし	15.00
	うすくちしょうゆ	1.20	●副【大根の和え物】		うすくちしょうゆ	1.30	じゃがいも	25.00	わかめ	2.00
	本みりん	0.40	だいこん	25.00	本みりん	0.80	さつまいも	15.00	うすくちしょうゆ	1.50
	酒	0.40	はくさい	25.00	酒	0.80	にんじん	8.00	スープの素	0.50
	スープの素	0.80	ちりめんじゃこ	6.00	水	0.00	三度豆	6.00	水	140.00
	油	1.20	あおのり	0.02			とうもろこし缶詰(ホール)	5.00		
			三温糖	0.20	●副【ヒカド】		★マヨネーズ(卵黄型)	7.00		
	●副【人参の味噌汁】		うすくちしょうゆ	0.80	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	10.00	食塩	0.05		
	にんじん	10.00			だいこん	15.00				
	油揚げ	6.00	●副【小松菜の味噌汁】		さつまいも	20.00	●副【カリフラワーのスープ】			
	味噌	3.80	こまつな	10.00	にんじん	6.00	カリフラワー	0.00		
	削り節	1.00	玉葱	10.00	エリンギ	6.00	ブロッコリー	10.00		
	こんぶ	0.00	味噌	3.80	ねぎ	2.00	鶏がら	10.00		
	水	140.00	削り節	1.00	うすくちしょうゆ	3.00	うすくちしょうゆ	1.50		
			こんぶ	0.00	食塩	0.10	スープの素	0.50		
			水	140.00	本みりん	0.70	水	140.00		
					削り節	1.00				
					こんぶ	0.00				
					水	140.00				
	●PM【お好み焼き】		●PM【くずもち】		●PM【海苔巻きおにぎり】		●PM【果物】			
	★薄力粉	15.00	かたくり粉	15.00	五分つき米	35.00	りんご	90.00		
	キャベツ	15.00	三温糖	6.00	食塩	0.04				
	豚ひき肉	8.00	水	40.00	味付けのり	0.05	●PM【チーズ】			
	ねぎ	1.50	きな粉(大豆)	3.00	水	42.00	★ベビーチーズ	15.00		
	★たまご	7.00	食塩	0.01						
	さくらえび(素干し)	1.00			●PM【牛乳】		●PM【お菓子】			
	★ながいも	0.80	●PM【きな粉蒸しパン】		★牛乳	120.00				
	削り節	0.10	★薄力粉	17.00			●PM【牛乳】			
	トマトケチャップ	1.50	きな粉(大豆)	5.00			★牛乳	120.00		
	ウスターソース	0.40	ベーキングパウダー	0.60						
	とんかつソース	0.40	三温糖	6.00						
	食塩	0.02	油	4.00						
	油	2.50	★牛乳	20.00						
	水	18.00								
	●PM【牛乳】		●PM【牛乳】							
	★牛乳	120.00	★牛乳	120.00						
			２５日はセレクトおやつです。 幼児は上記のどちらか 好きな方を選びます。							
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 26.2 g		エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.8 g		エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g		エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.0 g		エネルギー 305 kcal たんぱく質 11.4 g	
	脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.6 g		脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g		脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.1 g		脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.2 g		脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.0 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

30日(月)					
献立名／食品名　g					
●主【ごはん】 五分つき米　50.00 水　60.00 ●副【オーロラチキン風】 鶏若鶏肉モモ(皮付き)　25.00 じゃがいも　25.00 にんじん　8.00 三度豆　6.00 しょうが　0.50 かたくり粉　3.00 三温糖　0.30 味噌　0.80 トマトケチャップ　0.60 カレー粉　0.05 油　2.00 ●副【ほうれん草のサラダ】 キャベツ　45.00 ほうれんそう　10.00 三温糖　0.20 酢　1.50 食塩　0.10 油　0.80 ●副【玉葱のスープ】 玉葱　20.00 チンゲン菜　15.00 鶏がら　0.00 うすくちしょうゆ　1.50 スープの素　0.50 水　140.00		万が一、食材が入手困難な場合、 献立の一部を変更することが ありますのでご了承下さい。			
●PM【チーズトースト】 ★食パン(市販品)　40.00 ★ミックスチーズ　10.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳　120.00					
エネルギー　509 kcal　たんぱく質　19.5 g					
脂　質　16.2 g　食塩相当量　1.6 g					

（★印はアレルギー除去対象食品です）

11月　離乳食献立表

西京極保育園

	月　2　16　30	火　17	水　4　18	木　5　19	金　6　20	土　7　21
後期食 9～11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ　キャベツ チンゲン菜　三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 玉葱のスープ	鯛と野菜の煮物 鯛　大根 ねぎ　三温糖 醤油 人参のスティック煮 わかめのすまし	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐　玉葱 ブロッコリー　三温糖 醤油 さつま芋のコロコロ煮 キャベツのすまし	鯛と野菜の煮物 鯛　大根 玉葱　三温糖 醤油 人参のスティック煮 じゃがいものすまし	豆腐と野菜の煮物 豆腐　小松菜 じゃが芋　三温糖 醤油 大根のスティック煮 ねぎの味噌汁	煮込みうどん うどん　人参 ねぎ　醤油 さつま芋のすまし
おやつ	(2日・30日)手作りパン (16日)蒸しパン	手作りパン	煮りんご	くずもち	ういろう	お菓子

	月　9	火　10　24	水　11　25	木　12　26	金　13　27	土　14　28
後期食 9～11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐　玉葱 小松菜　三温糖 醤油 大根のスティック煮 キャベツのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛　キャベツ ねぎ　三温糖 醤油 人参のスティック煮 もやしの味噌汁	ささみと野菜の煮物 ささみ　白菜 玉葱　三温糖 醤油 里芋の煮物 人参の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛　大根 ねぎ　三温糖 醤油 さつま芋のコロコロ煮 小松菜のすまし	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐　三度豆 玉葱　三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 ブロッコリーのスープ	野菜おじや 五分つき　玉葱 人参　醤油 小松菜のすまし
おやつ	マカロニあべかわ	キャベツの煮物	くずもち	おじや	煮りんご	ういろう

※9～11ケ月頃＝全粥～軟飯に移行していきます。

11月 きゅうしょくだより

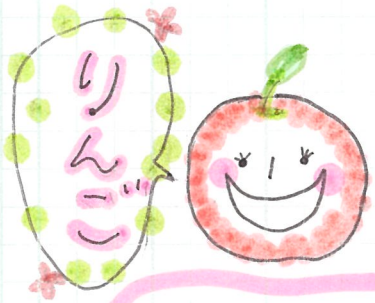
2026.11.1

日中は暖かくても、朝夕はぐっと冷えこみ、一日のうちで気温差が10度以上になる日も多い11月。肌寒く感じる日には、温かい食べ物が恋しくなりますね。
また、湿度も急激に下がり始める時期でもあるので、感染症への心配も高まります。　秋の終わりから、冬の始まりにかけて旬を迎える食材は寒い季節にむけ、体を温め、免疫力を高める栄養素が豊富に含まれてます。
旬の食材をとり入れ、寒さや病気に備えたいですね。

今が旬の食べもの

肺を潤す作用があり、〝咳〟や〝痰〟を改善する働きがあります。
大根に多く含まれる消化酵素の**アミラーゼ**はでんぷんの消化を促進し、〝胸やけ〟〝胃もたれ〟〝胃酸過多〟を改善します。

肺を潤し、働きを高めるため、〝のどの渇き〟や〝痛み〟〝痰〟などの症状を緩和する働きがあります。また、れんこんに含まれるポリフェノールの一種、**タンニン**は〝消炎〟や止血作用があります。

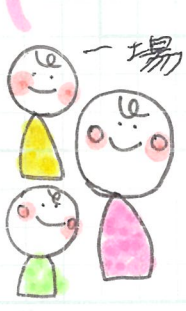


ビタミンCや**カリウム**が豊富。ビタミンCは病気への抵抗力を高め、カリウムは塩分の排出を促す働きがあります。また、皮の近くには目の健康維持を助ける**アントシアニン**が多く含まれているので皮ごと食べるのがオススメです!!

子どもの姿

給食

きのこが入っていたメニューの日のこと。Aさんのお皿に残っていたきのこを保育士が♪き、き、きのこ♪と歌いながら介助していました。Aさんが「おいし～」ときのこを食べると、同じテーブルで食べていた子もきのこを探し始めました。きのこを見つけると、「どんぐり!!」と一言。しめじの傘が茶色くて、どんぐりに見えたようです。みんなで「どんぐり～」と笑いあう一場面でした



きのこ

作詞 まど・みちお
作曲 くらかけ 昭二

1、き、き、きのこ、き、き、きのこ
のこのこ のこのこ あるいたりしない
き、き、きのこ　き、き、きのこ
のこのこ あるいたり しないけど
ぎんのあめ あめ ふったらば
せいがのびてく るるるる るるるる
いきてる いきてる いきてる、いきてる
きのこは いきてるんだね

2、き、き、きのこ　き、き、きのこ
にょきにょき にょきにょき うでなんかださない
き、き、きのこ　き、き、きのこ
にょきにょき うでなんか ださないが
ぎんのあめ あめ ふったらば
かさがおおきく なるなる なるなる
くりかえし

子どもたちのだいすきなうたです