2026年11月

献　立　表

浅草ひかりにこにこ園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材料名（◎は午前おやつ ○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午前おやつ	午後おやつ
02 月	さつま芋御飯 味噌汁（はくさい・わかめ） ひじきと大豆の炒め煮 お米のババロア	572.05 19.06 16.79 2.56	米、さつまいも ざらめ糖（中ざら） ◎アンパンマンひとくちビスケット ○ハッピーターンミニ	◎○牛乳、鶏もも肉 大豆（ゆで） ミックス味噌、油揚げ お米のババロア	はくさい、にんじん ねぎ、ひじき、カットわかめ グリンピース（冷凍）	しょうゆ こんぶだし 食塩	牛乳 アンパンマン ひとくちビスケット	牛乳 ハッピーターンミニ
04 18 水	マーボー丼 チンゲン菜のスープ 中華風酢の物 コアコアのむヨーグルト	638.00 24.30 19.70 1.90	米、砂糖、マロニー ごま油、片栗粉 ごましょうゆドレッシング ◎アンパンマンのソフトせん ○いもけんぴ	◎○牛乳、木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ なると、赤みそ コアコアのむヨーグルト	にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、きゅうり みかん缶、ねぎ、しめじ しょうが	しょうゆ みりん 中華だしの素 食塩	牛乳 アンパンマンの ソフトせん	牛乳 いもけんぴ
05 19 木	ごはん かぶのスープ 鶏肉の竜田揚げ キャベツの塩昆布和え ももゼリー	540.05 19.86 16.09 1.76	米、じゃがいも 調合油、片栗粉 ◎ビスコ ○瀬戸しおせんべい（えび）	◎○牛乳、鶏もも肉 ウインナー	キャベツ、かぶ、ももゼリー にんじん、たまねぎ、しめじ かぶ・葉、しょうが、塩こんぶ ○気になる野菜果汁 （白ぶどう＆ほうれん草）	しょうゆ コンソメ 食塩	牛乳 ビスコ	5日：牛乳 19日：気になる野菜果汁 （白ぶどう＆ほうれん草） 瀬戸しおせんべい （えび）
06 20 金	ごはん 煮魚（鯖） 豚汁 そら、あか組：みかんゼリー もも組～5歳児：みかん（小）	539.00 19.90 14.10 2.00	米、さといも ざらめ糖（中ざら） ◎星たべよ ○源氏パイ ○シスコーン ○カラースプレー	◎○牛乳、木綿豆腐 さば 豚肉(もも)、赤みそ ○ホイップクリーム ○プリン	みかん、ねぎ、だいこん 板こんにゃく、にんじん ごぼう、しょうが、みかんゼリー ○りんご果汁、○いちごソース	しょうゆ みりん こんぶだし	牛乳 星たべよ	6日：りんご果汁 源氏パイ 20日：あか組：牛乳 シスコーン もも組～5歳児：お茶 プリンパフェ
09 30 月	ごはん はるさめのスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め煮 豆乳プリン	611.00 17.80 14.90 1.90	米、マロニー、砂糖、片栗粉 サラダ油 ◎カルシウムせん ○お米deメープルマフィン ○お米deガトーショコラ ○お米de国産さつまいもと栗のタルト	◎牛乳、豚肉(もも) 生揚げ、ミックス味噌 豆乳プリン	たまねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン、ねぎ しょうが、カットわかめ ○ぶどう果汁 ○気になる野菜果汁 （白ぶどう＆ほうれん草）	みりん 中華だしの素 しょうゆ 食塩	牛乳 カルシウムせん	9日：ぶどう果汁 未満児：お米deメープルマフィン 以上児：お米deガトーショコラ 30日：気になる野菜果汁 （白ぶどう＆ほうれん草） お米de国産さつまいもと栗のタルト
10 24 火	食パン、ブルーベリー＆マーガリン かぼちゃの豆乳シチュー（チキン） コールスローサラダ マスカットゼリー	475.43 17.27 10.49 1.36	食パン、マーガリン ◎アンパンマンのふんわりコーン ○米、○すりごま	◎牛乳、豆乳 鶏もも肉	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ にんじん、コーン缶 グリンピース（冷凍） ブルーベリージャム マスカットゼリー ○混ぜ込みわかめ	らっきょう酢 コンソメ 食塩	牛乳 アンパンマンの ふんわりコーン	お茶 わかめおにぎり
11 25 水	11日：メルルーサのかばやき丼 25日：さんまのかばやき丼 味噌汁（だいこん・豆腐） 小松菜と卵のお浸し ヤクルト	561.05 24.56 14.19 2.66	米、片栗粉、調合油 砂糖、ごま油 ◎白い風船 ○おにぎりせんべい	◎○牛乳 メルルーサ さんま 木綿豆腐、赤みそ 卵、ヤクルト	こまつな、だいこん もやし、にんじん えのきたけ みつば、しょうが	しょうゆ めんつゆ こんぶだし みりん 食塩	牛乳 白い風船	牛乳 おにぎりせんべい
12 26 木	ロールパン 五目うどん おからサラダ コアコア（いちご）	536.00 18.10 18.50 2.40	ロールパン、干しうどん マヨネーズ（卵不使用） ◎味しらべ ○ハーベスト・セサミ	◎○牛乳、鶏もも肉 おから（旧来製法）、油揚げ 無添加ハム コアコア（いちご）	はくさい、にんじん、きゅうり たまねぎ、ねぎ 干ししいたけ ○気になる野菜果汁 （アップル＆キャロット）	しょうゆ みりん こんぶだし らっきょう酢 食塩	牛乳 味しらべ	12日：気になる野菜果汁 （アップル＆キャロット） 26日：牛乳 ハーベスト・セサミ
13 27 金	カレーライス 大根サラダ 国産梨ゼリー	547.05 19.26 13.69 1.96	米、じゃがいも ごましょうゆドレッシング ◎ホームパイ ○おっとっと	◎○牛乳、豚肉(もも・赤肉) 無添加ハム	国産梨ゼリー、たまねぎ だいこん、にんじん、きゅうり コーン缶、にんにく ○気になる野菜果汁 （アップル＆キャロット）	カレールウ 食塩	牛乳 ホームパイ	13日：牛乳 27日：気になる野菜果汁 （アップル＆キャロット） おっとっと
16 月	きのこ御飯（鶏） 味噌汁（はくさい・わかめ） れんこんサラダ お米のババロア	791.00 23.30 34.20 2.20	米、マヨネーズ（卵不使用） すりごま、砂糖 ◎アンパンマンひとくちビスケット ○【誕生会ケーキ】 いちごのケーキ	◎○牛乳、鶏肉(もも皮なし) ミックス味噌 ツナ水煮、油揚げ お米のババロア	れんこん、はくさい、にんじん きゅうり、ねぎ、しめじ しいたけ、えのきたけ カットわかめ	しょうゆ こんぶだし 食塩	牛乳 アンパンマン ひとくちビスケット	牛乳 誕生会ケーキ
17 火	食パン、いちごジャム＆マーガリン イタリアンスパゲティ チキンスープ（キャベツ・にんじん） そら、あか組：やさいゼリー もも組～5歳児：バナナ1/2	549.10 18.33 15.84 2.07	食パン、スパゲッティ サラダ油、マーガリン ◎マンナビスケット ○ぼんち揚げ	◎○牛乳、鶏もも肉 無添加ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン、コーン缶 しいたけ、やさいゼリー いちごジャム	ケチャップ ウスターソース コンソメ 食塩	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ぼんち揚げ

★土曜日★

7	ハヤシライス、ソーセージ、牧場の朝ヨーグルト
14	コッペパン（いちご）、ボロネーゼ、ニッスイおさかなソーセージ、ジョア（プレーン）
21	スナックパン、中華そば、ソーセージ、牧場の朝ヨーグルト
28	中華丼、ニッスイおさかなソーセージ、ジョア（プレーン）

＊変更することもあります。
＊誕生会（16日）は、デザートでお祝いします。

11月 給食だより

日本の食卓の主役！「お米」のおいしさのひみつ



今月のテーマは、給食でも家庭でもおなじみの「お米」です。シンプルだからこそ奥深い、日本の食文化を支える食材について、そのおいしさの秘密と、子どもの食育につながるヒントをお伝えします。

★つやつや、もちもち！「お米」はすごい！

お米は、体と脳を動かす大切なエネルギー源である炭水化物（糖質）を多く含んでいます。それだけでなく、子どもの成長にとってたくさんのメリットがあります。

・自然な甘味と風味

噛めば噛むほど、お米本来の自然な甘さや香りが口いっぱいに広がります。この素朴な味を知ることで、濃い味付けに頼らなくても満足できる味覚が育ちます。

・「食べる」を楽しむ

一粒一粒をしっかり噛むことで、顎の発達を促し、満腹中枢が刺激されて食べすぎ防止にもつながります。

・腸の調子を整える

お米には、食物繊維やレジスタントスターチが含まれています。これらは腸内環境を整える善玉菌のエサとなり、おなかの健康をサポートしてくれます。便秘気味のお子さんには、白米に加えて、玄米や雑穀米を少し混ぜてみるのも良い方法です。

★炊き方ひとつで大変身！

おいしいご飯は、炊き方ひとつで格段に変わります。ぜひ、お子さんと一緒に挑戦してみてください。



★おいしいお米に栄養をプラス！

白いごはんもおいしいですが、栄養をプラスすることで、さらにパワーアップします。しらすやわかめ、ひじきなどを混ぜ込んで「混ぜごはん」にすると、カルシウムや食物繊維などを手軽に補給できます。

さつまいもご飯
2日

1　さつまいもを１ｃｍの角切りにして水にさらす。
2　米を研ぎ、３０分程度浸水させる。
3　酒、塩を加えて、２合のメモリまで水を加える。
4　3の上に水気切った１をのせ、炊飯する。

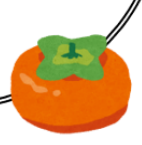
材料（２合分）

・米	・・・２合
・水	・・・２合分
・さつまいも	・・・１本（150くらい）
・酒	・・・大さじ1.5
・塩	・・・小さじ0.5

献立からのメッセージ

かき（柿）

ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。サラダに入れる、干し柿にするなどいろいろな方法で食べることができます。



れんこん

主に冬の野菜といわれるれんこんですが、秋に出まわる新れんこんがあります。主な栄養素は炭水化物で、体を温める食品です。

