あおぎりこども園 給食だより

日	曜	献立名 昼食	献立名 おやつ	あか 体をつくる血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	
2	月	ごはん チキンカレー ブロッコリーの和え物 りんご	キャロットケーキ 牛乳	鶏肉 竹輪 無糖ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご レーズン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：525kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17g 脂質：14g	塩分：1.5g
4	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜サラダ さつま汁	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉 竹輪 豚肉 みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 さつまいも ケーキミックス 油	白菜 人参 大根 玉ねぎ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22g 脂質：19.3g	塩分：1.9g
5	木	ごはん 八宝菜 しゅうまい 海苔のスープ	じゃこトースト 牛乳	豚肉 しゅうまい しらす干し 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ドッグパン	玉ねぎ 白菜 ピーマン 人参 しめじ たけのこ 干ししいたけ 焼きのり えのき チンゲンサイ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：614kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.9g 脂質：22g	塩分：1.9g
6	金	ごはん 揚げ鮭のみぞれ和え キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁	プリン クラッカー 牛乳	鮭 ツナ かつお節 豆腐 糸かまぼこ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	生姜 大根 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.3g 脂質：14.7g	塩分：1.8g
9	月	ごはん ポークビーンズ 切干大根の和え物 ABCスープ	焼きそば 牛乳	大豆 豚肉 竹輪 豚ミンチ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ 中華めん 油	玉ねぎ 人参 ホールトマト 切干し大根 ほうれん草 白菜 こまつな コーン キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：547kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.5g 脂質：13.5g	塩分：1.9g
10	火	ごはん サバの味噌煮 白和え 玉ねぎのすまし汁	アップルポテト 牛乳	さば みそ 豆腐 糸かまぼこ 牛乳	米 砂糖 糸こんにゃく いりごま さつまいも 無塩バター	生姜 人参 ほうれん草 玉ねぎ こまつな りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.8g 脂質：17.3g	塩分：2.2g
11	水	ロールパン ハンバーグ コールスローサラダ コーンクリームスープ	ポップコーン プチゼリー 牛乳	ハンバーグ ウインナー 牛乳	ロールパン 砂糖 ごまドレッシング ポップコーン 油 ゼリー	キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 こまつな クリームコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：538kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.4g 脂質：23.5g	塩分：2.6g
12	木	ごはん マーボー大根 春巻き 中華スープ	塩バタークッキー 牛乳	豚ミンチ みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 バター グラニュー糖	大根 生姜 干ししいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ えのき	ｴﾈﾙｷﾞｰ：668kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.5g 脂質：27.1g	塩分：1.8g
13	金	わかめご飯 ほっけの塩焼き まいたけとレンコンのきんぴら かぶのみそ汁	きなこおはぎ 牛乳	ほっけ 竹輪 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま油 いりごま もち米	わかめ れんこん まいたけ 人参 かぶ かぶ葉 玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：521kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.4g 脂質：11.5g	塩分：1.8g
14	土	鶏塩うどん ひじきの炒め煮	クラッカーサンド チーズ 牛乳	鶏肉 糸かまぼこ 油揚げ チーズ 牛乳	うどん 砂糖 ごま油 クラッカー いちごジャム	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 ひじき こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ：452kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.8g 脂質：18.5g	塩分：2.3g
16	月	ごはん タコライス みかん缶 もずくとチンゲン菜のスープ	かるかん 牛乳	合ミンチ チーズ 糸かまぼこ 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 やまいも 上新粉 砂糖 あん	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ホールトマト みかん缶 もずく チンゲンサイ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：593kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.4g 脂質：18.8g	塩分：1.7g
17	火	ごはん 鶏肉のレモン煮 温野菜サラダ 白菜のスープ	フルーツヨーグルト りんごジュース	鶏肉 無糖ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 さつまいも ごまドレッシング	レモン汁 人参 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ ほうれん草 みかん缶 フルーツカクテル缶 バナナ りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ：457kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19g 脂質：6.6g	塩分：1.2g
18	水	ごはん コロッケ ツナサラダ 冬野菜のミネストローネ	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	ツナ ウインナー 牛乳	米 油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ かぶ カリフラワー ホールトマト ぶどうジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ：634kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.4g 脂質：24.6g	塩分：1.4g
19	木	栗ごはん 赤魚の煮つけ キャベツの磯和え けんちん汁	黒玉だんご 牛乳	あかうお 竹輪 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 さといも 白玉粉 あん ねりごま	生姜 キャベツ 人参 きざみのり ごぼう 大根 ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.6g 脂質：14.1g	塩分：1.8g
20	金	ごはん すき焼き じゃがバター すまし汁	いちごジャムパン 牛乳	牛肉 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも バター ビーフン 食パン いちごジャム	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：485kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.8g 脂質：9.9g	塩分：1.7g
21	土	塩ラーメン 野菜炒め	焼きドーナツ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	中華めん 油 ケーキミックス 砂糖	人参 白菜 玉ねぎ コーン にら キャベツ もやし ピーマン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：515kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17g 脂質：23.5g	塩分：1.1g
24	火	ごはん サバの味噌煮 白和え 玉ねぎのすまし汁	アップルポテト 牛乳	さば みそ 豆腐 糸かまぼこ 牛乳	米 砂糖 糸こんにゃく いりごま さつまいも 無塩バター	生姜 人参 ほうれん草 玉ねぎ こまつな りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.8g 脂質：17.3g	塩分：2.2g
25	水	ロールパン ハンバーグ コールスローサラダ コーンクリームスープ	ポップコーン かき 牛乳	ハンバーグ ウインナー 牛乳	ロールパン 砂糖 ごまドレッシング ポップコーン 油	キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 こまつな クリームコーン 柿	ｴﾈﾙｷﾞｰ：535kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21g 脂質：23.6g	塩分：2.6g
26	木	ごはん マーボー大根 春巻き 中華スープ	塩バタークッキー 牛乳	豚ミンチ みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 バター グラニュー糖	大根 生姜 干ししいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ えのき	ｴﾈﾙｷﾞｰ：668kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.5g 脂質：27.1g	塩分：1.8g
27	金	わかめご飯 ほっけの塩焼き まいたけとレンコンのきんぴら かぶのみそ汁	きなこおはぎ 牛乳	ほっけ 竹輪 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま油 いりごま もち米	わかめ れんこん まいたけ 人参 かぶ かぶ葉 玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：521kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.4g 脂質：11.5g	塩分：1.8g
28	土	鶏塩うどん ひじきの炒め煮	クラッカーサンド チーズ 牛乳	鶏肉 糸かまぼこ 油揚げ チーズ 牛乳	うどん 砂糖 ごま油 クラッカー いちごジャム	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 ひじき こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ：452kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.8g 脂質：18.5g	塩分：2.3g
30	月	ごはん 根菜カレー ブロッコリーの和え物 パイナップル	キャロットケーキ 牛乳	豚肉 竹輪 無糖ヨーグルト 牛乳	米 里芋 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 れんこん ブロッコリー パイナップル缶 レーズン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：543kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.3g 脂質：17.5g	塩分：1.6g

※献立・食材は都合により変更する場合があります。 ※完了食のポップコーンはビスケット、せんべいはハイハインになります。□

2026年 11月

2026. 10. 30

11月24日は「和食の日」です。和食とは、「ごはん」、おみそしるなどの「しるもの」、やきざかなややさいのにものなどの「おかず」に「おつけもの」をくみあわせたしょくじです。

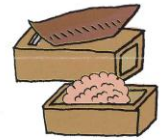


「だし」ってな～に？
いろいろな「だし」



こんぶ

「こんぶ」は、うみのなかにはえている「かいそう」です。かわかしてつかいます。



かつおぶし

「かつおぶし」は、おさかなの「かつお」をにて、火とけむりでかわかし、ほしてかたくしたものです。



にぼし

「にぼし」は、ちいさな「いわし」などのさかなをにて、かわかしたものです。







おいしい旬の食べ物

りんご



蜜（みつ）は熟したりんごの印

りんごは成熟がすすむと、果肉の一部に蜜が入ることがあります（蜜が入らない品種もあります）。「蜜」という名前ではありますが、実は、蜜とほかの部分の甘さに、あまり差はありません。しかし蜜がたくさん入っているほど、その果実はよく熟していて、おいしいといわれています。