2026年 11月号 給食だより



新福島ちどり保育園

キノコが美味しい季節になりました。

１１月に入り、寒さがより厳しくなります。今まで以上に暖かい格好を心掛けましょう。

さて、１１月にはいろんな旬の食材がありますが、キノコの旬も１１月頃なのです。

季節に関係なく、いつでも食べられるイメージがあるキノコですが、自然の中で育つキノコはこの時期が一番の食べごろです。食物繊維が豊富に含まれていて、お腹の調子を整えたり体内の余分なモノを排出したりと、体の健康のために大活躍してくれるので、苦手な人も是非食べてみて下さいね。



今月の目標

みんなで楽しく食べよう



朝ご飯、お昼ご飯、晩ご飯。みなさんは誰と一緒に食べていますか。

家族や友達、そして先生と一緒に食べたりしていると思います。いろんな人と、いろんな話をしながら食べるご飯はとても美味しいですよね。また、みんなで食べる方が、一人で食べるよりも良いことがたくさんあります。

例えば、いろんなお話が出来るのは周りに誰かがいるからこそです。もちろん話してばっかりではいけませんが、みんなで食べているからこそ食事のマナーに気付けることがたくさんあります。他にも、いろんなお話をしたり、聞いたりすることで友達ともっと仲良くなることが出来ます。

そうすれば、毎日みんなが楽しくご飯を食べられるようになります。



１１月の旬ピックアップ

さ つ ま い も



１１月の旬の食材の一つである「さつまいも」。

もともとは中国から来たとされていて、暖かい場所ならどこでも育つ野菜だそうです。

栄養価も非常に高く、食物繊維の他にビタミンCやでんぷんなども含んでいるため子供から大人まで是非食べて頂きたい食材の一つです。焼き芋やだいがくいもが甘く感じるのは、でんぷんが多く含まれているからなのです。

また、普段あまり食べない紫の皮の部分にこそたくさん栄養が含まれているので、少し苦いかもしれませんが、ご飯やおやつで食べる時に是非一度皮まで食べてみて下さい。

☆1歳児リクエストメニュー☆

10日　ミートスパゲティ

17日　秋野菜カレー

25日　ハンバーグ

26日　ココアケーキ

27日　たぬきおにぎり



☆今月の予定☆

4日　芋堀り（全クラス）

6日　芋掘り予備日

5日　3歳児　保育参観

9日　クレープ作り（3～5歳児）

10日　4歳児　保育参観

13日　5歳児　保育参観

17日　お楽しみ会

18日　園外保育（0・1歳児）

19日　園外保育（2・3歳児）





11月給食献立（乳児・幼児）

2026年　新福島ちどり保育園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝おやつ（0～2歳児）	昼食	材料名 赤：血や肉を作る	材料名 緑：体の調子を整える	材料名 黄：熱や力の元になる	おやつ（0～5歳児）	材料名 赤	材料名 緑	材料名 黄
2	月	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏のマーマレード焼き スパゲティサラダ 揚げの味噌汁	鶏肉 揚げ・風味だし汁・味噌	人参・きゅうり 玉ねぎ・人参	米 しょうゆ・みりん・マーマレード・片栗粉 スパゲティ・エッグケア・塩・しょうゆ	牛乳 りんごゼリー	牛乳		アップルジュース 寒天 三温糖
4	水	牛乳 星たべよ	ご飯 さわらの照り焼き ほうれん草のお浸し 麩の味噌汁	さわら かつお節・風味だし汁 風味だし汁・味噌	ほうれん草・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 なたね油・酒・しょうゆ・みりん・三温糖 しょうゆ・三温糖 おつゆ麩	牛乳 スイートポテト	牛乳 豆乳		さつま芋 三温糖
5	木	牛乳 ルヴァン	マーボー丼 もやしと青菜のナムル わかめスープ	木綿豆腐・豚ミンチ・チキンスープ・赤だし チキンスープ	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ もやし・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・わかめ	米・なたね油・ごま油・三温糖・しょうゆ・片栗粉 しょうゆ・三温糖・ごま油 塩	低脂肪牛乳 マカロニきな粉	低脂肪牛乳 きな粉		マカロニ 三温糖
6	金	牛乳 きなこ餅 せんべい	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 青りんごゼリー	すしあげ・かまぼこ・風味だし汁 鶏ミンチ・風味だし汁	人参・ねぎ かぼちゃ・グリンピース	うどん・しょうゆ・三温糖・みりん しょうゆ・三温糖・みりん・片栗粉 青りんごゼリー	お茶 昆布おにぎり		塩昆布	ほうじ茶 米
7	土	牛乳 たべっ子 ベイビー	高野そぼろ丼 小松菜の味噌汁 バナナ	鶏ミンチ・高野豆腐・風味だし汁 風味だし汁・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ 小松菜・玉ねぎ・人参 バナナ	米・しょうゆ・みりん・三温糖・片栗粉	牛乳 ぱりんこ きなこ餅 せんべい	牛乳		ぱりんこ きなこ餅
9	月	牛乳 ぱりんこ	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 納豆 インゲンのごま和え かぼちゃの味噌汁	ホキ 納豆 風味だし汁・味噌	玉ねぎ・パセリ インゲン・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米 塩・エッグケア めんつゆ・みりん ごま・三温糖・しょうゆ	牛乳 パウンドケーキ	牛乳 豆乳		小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 なたね油
10	火	牛乳 たべっ子 ベイビー	1歳リクエストメニュー ミートスパゲティ 大根サラダ コンソメスープ	合挽きミンチ ベーコン・コンソメ	玉ねぎ・人参・トマトホール缶・ケチャップ 大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参	スパゲティ・塩・なたね油・ウスターソース 和風ドレッシング・三温糖 しょうゆ・塩・こしょう	お茶 鮭わかめおにぎり		わかめ御飯（鮭）	ほうじ茶 米
11	水	牛乳 星たべよ	ご飯 豚肉のオイスター炒め 餃子 中華スープ	豚肉 餃子 チキンスープ	玉ねぎ・人参・たけのこ・ピーマン チンゲン菜・玉ねぎ・人参	米 なたね油・オイスターソース・しょうゆ・三温糖・酒 塩	牛乳 きな粉バナナ	牛乳 きな粉	バナナ	三温糖
12	木	牛乳 ルヴァン	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしの和え物 わかめの味噌汁	鶏肉 ちくわ 風味だし汁・味噌	もやし・人参 玉ねぎ・わかめ・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・三温糖・片栗粉 しょうゆ・三温糖・ごま油・塩	牛乳 チヂミ	牛乳 豚ミンチ	にら 玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 ポン酢 ごま油
13	金	牛乳 きなこ餅 せんべい	ご飯 豚肉のすき煮 ほうれん草のナムル ふのすまし汁	豚肉・木綿豆腐 風味だし汁	白菜・玉ねぎ・えのき・人参 ほうれん草・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・三温糖・みりん しょうゆ・三温糖・ごま油 おつゆ麩・しょうゆ・塩	低脂肪牛乳 マシュマロおこし	低脂肪牛乳		マシュマロ なたね油 コーンフレーク
14	土	牛乳 たべっ子 ベイビー	チャーハン えのきのスープ オレンジ	ウインナー・チキンスープ チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ 玉ねぎ・えのき・わかめ オレンジ	米・なたね油・塩・しょうゆ・ごま油 塩	牛乳 星たべよ ルヴァン	牛乳		星たべよ 全粒粉クラッカー

日	曜日	朝おやつ（0～2歳児）	昼食	材料名 赤：血や肉を作る	材料名 緑：体の調子を整える	材料名 黄：熱や力の元になる	おやつ（0～5歳児）	材料名 赤	材料名 緑	材料名 黄
16	月	牛乳 ぱりんこ	ご飯 赤魚のみりん焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	赤魚 揚げ・風味だし汁 風味だし汁・味噌	しょうが 切干大根・人参 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・酒・三温糖 しょうゆ・三温糖・みりん	牛乳 コンソメ ポテト	牛乳 コンソメ		シュー ストポテト 植物油 塩
17	火	牛乳 たべっ子 ベイビー	1歳リクエストメニュー 秋野菜カレー コールスローサラダ オレンジ	合挽きミンチ	レンコン・ごぼう・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 オレンジ	米・さつま芋・カレールー・なたね油 エッグケア・塩	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麸 なたね油 三温糖
18	水	牛乳 星たべよ	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 焼売 わかめスープ	豚肉 焼売 チキンスープ	玉ねぎ・人参・キャベツ わかめ・玉ねぎ・えのき	米 なたね油・オイスターソース・しょうゆ・三温糖・酒・ごま油 塩	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳		ぶどうジュース 寒天 三温糖
19	木	牛乳 ルヴァン	ご飯 鶏肉の香味焼き ひじき煮 白菜の味噌汁	鶏肉 揚げ・大豆 風味だし汁・味噌	しょうが・ねぎ ひじき・人参・インゲン 白菜・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・酒・塩・三温糖・ごま油・なたね油 三温糖・しょうゆ	低脂肪牛乳 さつま芋ケーキ	低脂肪牛乳		小麦粉 ベーキングパウダー なたね油 三温糖 さつま芋
20	金	牛乳 きなこ餅 せんべい	豚汁うどん ブロッコリーのポン酢和え バナナ	豚肉・揚げ・味噌・風味だし汁	大根・ごぼう・玉ねぎ・人参・わかめ ブロッコリー・人参 バナナ	うどん ポン酢・三温糖	お茶 おかか おにぎり	かつお節		ほうじ茶 米 しょうゆ
21	土	牛乳 たべっ子 ベイビー	チキンライス 野菜スープ パイン缶	コンソメ・鶏肉・コンソメ ベーコン・コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル・ケチャップ ブロッコリー・玉ねぎ・人参 パイン缶	米・塩・なたね油・塩 しょうゆ・塩・こしょう	牛乳 ぱりんこ きなこ餅 せんべい	牛乳		ぱりんこ きなこ餅
24	火	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 白身魚のパン粉焼き 納豆 ほうれん草のごま和え 玉ねぎの味噌汁	ホキ 納豆 風味だし汁 風味だし汁・味噌	パセリ・ケチャップ ほうれん草・人参 玉ねぎ・わかめ	米 パン粉・なたね油 めんつゆ・みりん しょうゆ・三温糖・ごま おつゆ麸	牛乳 クッキー	牛乳 豆乳		小麦粉 なたね油 三温糖
25	水	牛乳 星たべよ	ご飯 1歳リクエストメニュー ハンバーグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	合挽きミンチ・木綿豆腐 コンソメ	玉ねぎ・ケチャップ ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・しめじ・人参・パセリ	米 パン粉・塩・なたね油・ウスターソース・三温糖 エッグケア・塩 しょうゆ・塩	牛乳 フルーツポンチ	牛乳	みかん缶 バナナ	寒天 三温糖
26	木	牛乳 ルヴァン	ご飯 肉じゃが インゲンの和え物 キャベツの味噌汁	牛肉・風味だし汁 風味だし汁 揚げ・風味だし汁・味噌	人参・玉ねぎ・グリンピース インゲン・人参 キャベツ・えのき	米 じゃが芋・糸こんにゃく・なたね油・三温糖・みりん・しょうゆ しょうゆ・三温糖	低脂肪牛乳 1歳リクエストメニュー ココアケーキ	低脂肪牛乳 豆乳		小麦粉 ココア 三温糖 ベーキングパウダー なたね油
27	金	牛乳 きなこ餅 せんべい	醤油ラーメン チンゲン菜のナムル オレンジゼリー	豚肉・風味だし汁・チキンスープ ツナ	白菜・もやし・コーン・ねぎ チンゲン菜・人参	中華そば・しょうゆ・ごま油 ごま油・しょうゆ・三温糖 オレンジゼリー	お茶 1歳リクエストメニュー たぬきおにぎり		青のり	ほうじ茶 米 しょうゆ みりん 天かす
28	土	牛乳 たべっ子 ベイビー	豚丼 ほうれん草の味噌汁 パイン缶	豚肉 揚げ・風味だし汁・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・玉ねぎ パイン缶	米・三温糖・みりん・しょうゆ・みりん	牛乳 星たべよ ルヴァン	牛乳		星たべよ 全粒粉クラッカー
30	月	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜のおかか和え 湯葉のすまし汁	さば・白味噌・風味だし汁 かつお節・風味だし汁 湯葉・風味だし汁	しょうが 小松菜・人参 みつば・玉ねぎ	米 酒・三温糖・みりん・しょうゆ しょうゆ・三温糖 しょうゆ・塩	牛乳 クラッカーサンド	牛乳		全粒粉クラッカー いちごジャム