11月 給食だより

離乳食完了～2才児用

2026年
ひなぎくこども園

旬の食材
れんこん　大根　白菜
ブロッコリー　りんご

★今月の目標★
冬野菜を食べて
体調を整えよ

※都合により献立を変更する場合があります。

日	曜	朝のおやつ（牛乳がつきます）（◆市販品）	お昼ごはん　（フルーツがつきます）変更する完了食は(　)に記入しています	3時のおやつ（スキムミルク）	主な材料名	栄養価（熱量kcal／たんぱく質g／脂質g）
2	月	◆ウエハース	麻婆豆腐 のり塩ポテト	チーズパン	豚肉 みそ 豆腐 チーズ 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 生姜 人参 干しいたけ ねぎ 青のり バナナ	513/19.0/17.7
4	水	焼きポテト	エビフライ ひじきの煮物　のっぺい汁	ババロア	エビ 長天 大豆水煮 豆腐 油揚げ 小麦粉 じゃが芋 パン粉 油 長いも 人参 芽ひじき グリーンピース 大根 ねぎ みかん 青のり	411/17.7/7.9
5	木	フルーツ	グラタン ブロッコリー　たまごスープ	ショートブレッド	豚肉 チーズ 鶏卵 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 マーガリン 玉葱 人参 ケチャップ ブロッコリー わかめ パイン缶 バナナ	458/15.9/15.4
6	金	トースト	ナポリタンスパゲティ 和風サラダ　コーンスープ	鮭おにぎり	ウインナー チーズ 鮭フレーク ごま 食パン マーガリン スパゲティ 玉葱 人参 ケチャップ ピーマン トマト きゅうり キャベツ わかめ	468/19.8/12.7
7	土	◆おせんべい	パン給食	ビスケット	豚肉 牛肉 ロールパン じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ グリーンピース	433/14.0/13.4
9	月	焼きポテト	肉どんぶり ごま酢あえ	デニッシュパン	牛肉 油揚げ しらたき（0.1→×） ごま じゃが芋 デニッシュパン 玉葱 しめじ ねぎ 大根 人参 バナナ	541/21.3/20.3
10	火	◆クラッカー	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ　わかめスープ	フルーチェ	豚肉 ハム マカロニ マヨネーズ 玉葱 生姜 人参 きゅうり パセリ わかめ パイン缶 バナナ	467/23.5/13.0
11	水	フルーツ	魚のチーズマヨ焼き そぼろ煮　すいとん風	マカロニのあべ川	鮭 チーズ 鶏肉 きな粉 マヨネーズ うどん マカロニ かぼちゃ グリーンピース 大根 人参 ねぎ えのき オレンジ バナナ	341/14.3/7.6
12	木	トースト	クリームシチュー ミモザサラダ	サブレ	鶏肉 ハム 鶏卵 きな粉 じゃが芋 マヨネーズ 食パン マーガリン 人参 玉葱 グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり バナナ	607/19.5/21.0
13	金	◆ウエハース	ロールパン　ハンバーグ ポテトサラダ　わかめスープ	お誕生ケーキ	豚肉 牛肉 豆乳 ハム カルピス 鶏卵 ロールパン パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 玉葱 ケチャップ きゅうり わかめ パセリ	452/16.9/22.4
14	土	◆クッキー	パン給食	おせんべい	豚肉 豆乳 米粉ロールパン じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 しめじ ねぎ	448/14.9/14.6
16	月	◆ビスケット	カレーライス コールスロー	ハムチーズサンド	鶏肉 ハム じゃが芋 マヨネーズ チーズ 食パン 人参 りんご 玉葱 かぼちゃ キャベツ コーン バナナ	574/21.0/18.9
17	火	トースト	魚の照り焼き こぎつねサラダ　おみそ汁	おさつスティック	鮭 油揚げ シーチキン 豆腐 みそ 食パン マーガリン さつまいも 大根 人参 きゅうり わかめ えのき パイン缶	482/22.4/14.9
18	水	◆ウエハース	ひき肉のまり焼き パリパリサラダ　野菜スープ	プリン	牛肉 豚肉 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋 玉葱 人参 にら 芽ひじき キャベツ きゅうり パセリ オレンジ	489/15.4/17.8
19	木	◆おせんべい	肉じゃが ちくわの天ぷら　かきたま汁	フルーツ	牛肉 ちくわ 鶏卵 しらたき(0.1→×) じゃが芋 小麦粉 油 玉葱 人参 グリーンピース 青のり えのき ねぎ バナナ みかん	436/16.1/9.4
20	金	焼きポテト	三色ごはん ごまあえ　けんちん汁	アーモンドクッキー	鶏卵 鶏肉 いりごま こんにゃく(0.1→×) 豆腐 長いも じゃが芋 いんげん ブロッコリー 人参 大根 ねぎ	441/22.2/15.4
21	土	◆クラッカー	パン給食	ビスケット	ハム チーズ 豚肉 牛肉 食パン マヨネーズ 片栗粉 じゃが芋 キャベツ 玉葱 人参 グリーンピース	479/17.4/19.8
24	火	トースト	魚の塩焼き マセドアンサラダ　おみそ汁	フルーツゼリー	鮭 ハム みそ 油揚げ じゃが芋 マヨネーズ 食パン マーガリン きゅうり 人参 ねぎ 玉葱 こまつな オレンジ	487/22.6/12.5
25	水	フルーツ	チキンナゲット 春雨サラダ　カラフルスープ	ミニクロワッサン	鶏肉 ハム ウインナー パン粉 小麦粉 マヨネーズ 春雨 ごま油 じゃが芋 クロワッサン 玉葱 人参 きゅうり ねぎ パイン缶 バナナ	588/19.3/24.8
26	木	◆クラッカー	中華どんぶり チーズポテト	カントリーケーキ	豚肉 かまぼこ チーズ ごま油 じゃが芋 片栗粉 人参 玉葱 キャベツ 干しいたけ バナナ	483/17.7/11.8
27	金	おにぎり	スパゲティミートソース ゆで野菜　わかめスープ	フライドポテト	豚肉 牛肉 チーズ スパゲティ いりごま じゃが芋 人参 玉葱 トマト ケチャップ パセリ きゅうり キャベツ わかめ 小松菜	500/19.0/17.3
28	土	◆ビスケット	パン給食	おせんべい	豚肉 牛肉 チーズ ベーコン(0.1→×)ロールパン パン粉 マヨネーズ マカロニ 玉葱 ケチャップ キャベツ 人参 パセリ しめじ トマト	486/16.0/16.5
30	月	◆クッキー	ビーフシチュー ツナサラダ	ジャムサンド	牛肉 シーチキン じゃが芋 マヨネーズ 食パン 玉葱 人参 しめじ グリーンピース バナナ きゅうり キャベツ いちごジャム	541/17.3/17.3

体調不良のときの食事

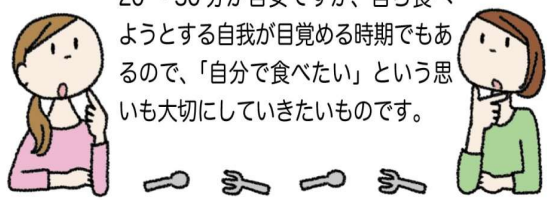
子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

●下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
●便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
●発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかける時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。



ひき肉のまり焼き

◆材料（子ども1人分）◆
牛ミンチ　…２５ｇ
豚ミンチ　…２５ｇ
玉ねぎ　…１５ｇ
にんじん　…１０ｇ
にら　…５ｇ
卸しょうが…１ｇ
卵　…８ｇ
砂糖　…５ｇ
しょうゆ　…５ｇ
ごま油　…1ｇ
油　…適量

◆作り方◆
①玉ねぎ・にんじんは、みじん切りにし、にらは小口切りにする。
②玉ねぎ、にんじんをレンジで加熱しておく。
③粗熱をとった②とすべての材料をボウルに入れ混ぜ合わせ、一口大に丸める。
④フライパンに油をひいて③を入れ、蓋をして焼く。

野菜も入っておいしいですよ♪



11月 給食だより

3歳以上児用

2026年
ひなぎくこども園

※都合により献立を変更する場合があります。

旬の食材
れんこん　大根　白菜
ブロッコリー　りんご

★今月の目標★
冬野菜を食べて
体調を整えよ

※月・木曜日は　朝のおやつ（牛乳orチーズ）があります

金曜日はご飯がいりません。

日	曜	お昼ごはん　（フルーツがつきます）	3時のおやつ（スキムミルク）	主な材料名	栄養価（熱量kcal / たんぱく質g / 脂質g）
2	月	麻婆豆腐 のり塩ポテト	チーズパン	豚肉 みそ 豆腐 チーズ 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 生姜 人参 干しいたけ ねぎ 青のり バナナ	451/22.2/19.6
4	水	エビフライ ひじきの煮物　のっぺい汁	ババロア	エビ 長天 大豆水煮 豆腐 油揚げ 小麦粉 パン粉 油 長いも 人参 芽ひじき グリーンピース 大根 ねぎ みかん 青のり	339/18.3/6.3
5	木	グラタン ブロッコリー　たまごスープ	ショートブレッド	豚肉 チーズ 鶏卵 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 マーガリン 玉葱 人参 ケチャップ ブロッコリー わかめ パイン缶	427/17.9/20.5
6	金	ナポリタンスパゲティ 和風サラダ　コーンスープ	鮭おにぎり	ウインナー チーズ 鮭フレーク ごま スパゲティ 玉葱 人参 ケチャップ ピーマン トマト きゅうり キャベツ わかめ	476/21.2/10.8
7	土	パン給食	ビスケット	豚肉 牛肉 ロールパン じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ グリーンピース	414/18.9/18.9
9	月	肉どんぶり ごま酢あえ	デニッシュパン	牛肉 油揚げ チーズ しらたき ごま デニッシュパン 玉葱 しめじ ねぎ 大根 人参 バナナ	491/24.3/24.2
10	火	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ　わかめスープ	フルーチェ	豚肉 ハム マカロニ マヨネーズ 玉葱 生姜 人参 きゅうり パセリ わかめ パイン缶 バナナ	434/26.3/13.8
11	水	魚のチーズマヨ焼き そぼろ煮　すいとん風	マカロニのあべ川	鮭 チーズ 鶏肉 きな粉 マヨネーズ うどん マカロニ かぼちゃ グリーンピース 大根 人参 ねぎ えのき オレンジ	246/13.3/6.1
12	木	クリームシチュー ミモザサラダ	サブレ	鶏肉 ハム 鶏卵 きな粉 じゃが芋 マヨネーズ チーズ 人参 玉葱 グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり バナナ	587/21.3/26.1
13	金	ロールパン　ハンバーグ ポテトサラダ　わかめスープ	お誕生ケーキ	豚肉 牛肉 豆乳 ハム カルピス 鶏卵 ロールパン パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 玉葱 ケチャップ きゅうり わかめ パセリ	508/20.1/24.0
14	土	パン給食	おせんべい	豚肉 豆乳 米粉ロールパン じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 しめじ ねぎ	427/20.0/20.0
16	月	カレーライス コールスロー	ハムチーズサンド	鶏肉 ハム じゃが芋 マヨネーズ チーズ 食パン 人参 りんご 玉葱 かぼちゃ キャベツ コーン バナナ	503/22.1/22.0
17	火	魚の照り焼き こぎつねサラダ　おみそ汁	おさつスティック	鮭 油揚げ シーチキン 豆腐 みそ さつまいも 大根 人参 きゅうり わかめ えのき パイン缶	345/23.5/9.1
18	水	ひき肉のまり焼き パリパリサラダ　野菜スープ	プリン	牛肉 豚肉 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋 玉葱 人参 にら 芽ひじき キャベツ きゅうり パセリ オレンジ	399/12.8/14.5
19	木	肉じゃが ちくわの天ぷら　かきたま汁	フルーツ	牛肉 ちくわ 鶏卵 しらたき(0.1→×) 小麦粉 油 玉葱 人参 グリーンピース 青のり えのき ねぎ バナナ みかん チーズ	405/18.7/12.1
20	金	三色ごはん ごまあえ　けんちん汁	アーモンドクッキー	鶏卵 鶏肉 いりごま こんにゃく(0.1→×) 豆腐 長いも じゃが芋 いんげん ブロッコリー 人参 大根 ねぎ	522/26.1/17.8
21	土	パン給食	ビスケット	ハム チーズ 豚肉 牛肉 食パン マヨネーズ 片栗粉 じゃが芋 キャベツ 玉葱 人参 グリーンピース	457/23.4/24.6
24	火	魚の塩焼き マセドアンサラダ　おみそ汁	フルーツゼリー	鮭 ハム みそ 油揚げ じゃが芋 マヨネーズ 食パン マーガリン きゅうり 人参 ねぎ 玉葱 こまつな オレンジ	390/23.3/10.0
25	水	チキンナゲット 春雨サラダ　カラフルスープ	ミニクロワッサン	鶏肉 ハム ウインナー パン粉 小麦粉 マヨネーズ 春雨 ごま油 じゃが芋 クロワッサン 玉葱 人参 きゅうり ねぎ パイン缶	538/20.1/28.2
26	木	中華どんぶり チーズポテト	カントリーケーキ	豚肉 かまぼこ チーズ ごま油 じゃが芋 片栗粉 人参 玉葱 キャベツ 干しいたけ バナナ	414/19.4/12.2
27	金	スパゲティミートソース ゆで野菜　わかめスープ	フライドポテト	豚肉 牛肉 チーズ スパゲティ じゃが芋 人参 玉葱 トマト ケチャップ パセリ きゅうり キャベツ わかめ	473/18.5/18.1
28	土	パン給食	おせんべい	豚肉 牛肉 チーズ ベーコン(0.1→×) ロールパン パン粉 マヨネーズ マカロニ 玉葱 ケチャップ キャベツ 人参 パセリ しめじ トマト	482/21.6/23.0
30	月	ビーフシチュー ツナサラダ	ジャムサンド	牛肉 シーチキン チーズ じゃが芋 マヨネーズ 食パン 玉葱 人参 しめじ グリーンピース バナナ きゅうり キャベツ いちごジャム	549/21.0/21.4

旬の食材

柿



「甘柿」と「渋柿」があり、甘柿はそのまま、渋柿は干し柿にして食べます。
のき先に干し柿がつるされた光景は、秋から冬にかけての風物詩です。

デザートとしてはもちろん、なますやサラダとして料理にも使えます。

実にはビタミンやミネラルが多く、葉もビタミンが豊富で殺菌力もあるため、柿の葉寿司や柿の葉茶に用いられています。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から２種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
◆黄色群…糖質・脂質
（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など
◆緑色群…ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など



ひき肉のまり焼き

◆材料（子ども1人分）◆

牛ミンチ	…２５ｇ
豚ミンチ	…２５ｇ
玉ねぎ	…１５ｇ
にんじん	…１０ｇ
にら	…５ｇ
卸しょうが	…１ｇ
卵	…８ｇ
砂糖	…５ｇ
しょうゆ	…５ｇ
ごま油	…1ｇ
油	…適量

◆作り方◆
①玉ねぎ・にんじんは、みじん切りにし、にらは小口切りにする。
②玉ねぎ、にんじんをレンジで加熱しておく。
③粗熱をとった②とすべての材料をボウルに入れ混ぜ合わせ、一口大に丸める。
④フライパンに油をひいて③を入れ、蓋をして焼く。

野菜も入っておいしいですよ♪

