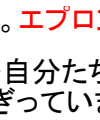
令和８年１１月　給食献立表

日野こども園

日	曜日	献立名	おやつ	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える
2	月	ご飯 すまし汁 ほうれん草の白和え　だし巻き卵	ミルク お菓子	ちくわ　豆腐　卵　スキムミルク	米　里芋　こんにゃく　ごま	人参　青ねぎ　玉ねぎ　冬瓜 ほうれん草
4	水	ご飯 豆腐野菜ハンバーグ ♪白菜とベーコンのスパサラ　高野の洋風煮	㋮パインヨーグルト お菓子	ベーコン　豆腐　高野豆腐 パルメザンチーズ　牛乳 スキムミルク	米　スパゲティー ノンエッグマヨネーズ	人参　白菜　しめじ　コーン パイン缶
5	木	ロールパン ♪マカロニシチュー 海藻のごまドレ和え　果物	㋮おにぎり チーズ	鶏肉　大豆水煮　海藻ミックス チーズ	ロールパン　マカロニ　油 ホワイトソース ごまドレッシング　米	人参　ブロッコリー　玉ねぎ マッシュルーム　きゅうり　もやし コーン　柿
6	金	＊お楽しみメニュー＊ ♪中華風炊き込みご飯	♪㋮ブルーベリー ジャムケーキ 牛乳	豚挽肉　鶏肉　豆腐　わかめ カニカマ　卵　牛乳	米　じゃが芋　ごま油　ごま 緑豆春雨　小麦粉 ケーキマーガリン	人参　青ねぎ　しめじ　しいたけ　舞茸 ごぼう　玉ねぎ　冬瓜　きゅうり　ほうれん草 コーン　フルーツゼリー　ブルーベリージャム
7	土	＊家族ふれあいの日＊ お弁当	お菓子			
9	月	ご飯 豆乳スープ ツナ入り炒り卵　果物	牛乳 お菓子	ベーコン　豆腐　豆乳　卵 シーチキン　牛乳	米　さつま芋　油	人参　ブロッコリー　玉ねぎ　冬瓜 ほうれん草　バナナ
10	火	＊なかよしメニュー＊ ゆかりご飯　照り焼きハンバーグ ♪白菜のゆずマヨ和え　ウインナー	㋮クリームヨーグルト お菓子	合挽肉　ウインナー　牛乳 スキムミルク	米　ノンエッグマヨネーズ ごま　生クリーム	人参　白菜　きゅうり　コーン ゆず果汁
11	水	ご飯 パイタンスープ　中華サラダ 中華ポテト　果物	ミルク お菓子	豚肉　豆腐　スキムミルク	米　油　ごま油　ごま さつま芋　黒ごま	人参　青ねぎ　玉ねぎ　しめじ 小松菜　きゅうり　もやし　キウイ
12	木	ひじき入り焼きそば 柿なます えび団子	㋮おにぎり ㋮煮卵	かつお粉　豚肉　ひじき　卵 えび団子	中華麺　油　米	人参　キャベツ　きゅうり　大根 柿
13	金	＊４･５歳児：親子ふれあいバス遠足＊ お弁当 	お菓子			
14	土	＊家族ふれあいの日＊ コッペパン　ミルクスープ ヒレカツ　ヨーグルト	お菓子	鶏肉　牛乳　豚ヒレ肉 ヨーグルト	コッペパン　じゃが芋　油 小麦粉　パン粉	人参　ブロッコリー　玉ねぎ
16	月	ご飯 メルルーサのオーロラ焼き イタリアンサラダ　果物	ミルク カンパン お菓子	メルルーサ　えび スキムミルク	米　ノンエッグマヨネーズ イタリアンドレッシング	人参　ブロッコリー　きゅうり コーン　パイン缶
17	火	ご飯 肉じゃが しめじ入り煮浸し　青ねぎ卵焼き	㋮いちごのフルーチェ	牛肉　卵　牛乳	米　じゃが芋　こんにゃく 油	人参　いんげん　玉ねぎ　もやし しいたけ　ほうれん草　しめじ 青ねぎ
18	水	ハムきゅうりチーズサンド 白菜ポトフ コーンクリームコロッケ	㋮おにぎり ㋮ベイクドポテト	ハム　鶏肉　チーズ	食パン　小麦粉　パン粉 油　ノンエッグマヨネーズ じゃが芋　米	きゅうり　人参　ブロッコリー 玉ねぎ　白菜　しめじ　コーン
19	木	ご飯 具沢山味噌汁 小松菜のごま和え　鶏の天ぷら	牛乳 お菓子	豚肉　豆腐　味噌　わかめ 鶏肉　牛乳	米　じゃが芋　油　ごま	人参　玉ねぎ　しめじ　小松菜 きゅうり　コーン
20	金	ご飯 厚揚げの中華あんかけ カニカマ入り炒り卵　果物	㋮野菜の飲むヨーグルト お菓子	豚肉　厚揚げ　大豆水煮 カニカマ　卵　牛乳 スキムミルク	米　片栗粉　ごま油	人参　いんげん　玉ねぎ ブロッコリー　オレンジ 野菜ジュース100%
21	土	＊家族ふれあいの日＊ コッペパン　野菜スープ ホタテ風フライ　プリン	お菓子	鶏肉　ホタテ風フライ　プリン	コッペパン　じゃが芋　油	人参　ほうれん草　玉ねぎ
24	火	ご飯 鰺のごま塩焼き　ブロッコリーのソテー さつま芋ベイクド　果物	牛乳 お菓子	鰺　ベーコン　牛乳	米　黒ごま　油　さつま芋	人参　ブロッコリー　玉ねぎ コーン　みかん
25	水	ご飯 ワンタンスープ もやしナムル　青のり卵焼き	♪㋮さつま芋と 人参のクッキー	ワンタン　豆腐　カニカマ 蒸し大豆　卵　青のり	米　油　ごま油　ごま さつま芋　小麦粉　バター	人参　青ねぎ　玉ねぎ　しめじ ほうれん草　もやし
26	木	ご飯 鶏と根菜の煮物 白菜の浅漬け　果物	ミルク お菓子	ちくわ　鶏肉　スキムミルク	米　里芋　こんにゃく　油 ごま	人参　いんげん　玉ねぎ　大根 れんこん　白菜　きゅうり　コーン 黄桃缶
27	金	ご飯 ABCスープ ツナと大根のサラダ　チーズ	㋮プリン	鶏肉　シーチキン　チーズ 牛乳	米　ABCマカロニ　油 ノンエッグマヨネーズ	人参　ブロッコリー　かぼちゃ 玉ねぎ　大根　きゅうり
28	土	＊家族ふれあいの日＊ コッペパン　ビーフシチュー 鶏の竜田揚げ　ゼリー	お菓子	牛肉　鶏肉	コッペパン　じゃが芋　油 ブラウンルウ　片栗粉	人参　ブロッコリー　玉ねぎ フルーツゼリー
30	月	ご飯 チキンカツ グリーンサラダ　果物	牛乳 お菓子	鶏肉　牛乳　チーズ	米　油　小麦粉　パン粉 フレンチドレッシング	人参　サニーレタス　きゅうり コーン　りんご

栄養士だより

＊１０日（火）５歳児は給食をお弁当箱に詰める日です。
お弁当箱・ナフキンの用意をお願いします。 

＊１３日（金）お弁当の日になっています。お弁当（副食入り）をお願いします。

＊１８日（水）４歳児はクッキングです。エプロン・マスク・三角巾がいります。

＊２０日（金）５歳児はクッキングです。エプロン・マスク・三角巾がいります。

＊３～５歳児は、おやつのおにぎりを自分たちでにぎっています。
丸や三角、好きな形に楽しんでにぎっています。 

＊全園児、完全給食です。
＊０～２歳児は、空のお弁当箱・スプーン・フォークはいりません。
＊３～５歳児は、空のお弁当箱を持たせてください。
＊全園児一年を通して水筒を持たせてください。

＊初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べて
いただきますようお願いします。今月の新食材は赤字にしています。
＊♪は新メニューです。おやつの㋮は手作りおやつです。



☆お弁当作りのポイント☆

1. お弁当は食べきれるくらいにしましょう
2. 食べやすい形、大きさにしましょう
3. 野菜が不足しないよう工夫しましょう
4. 好きな食べ物を入れてあげましょう

※ お弁当の中身は、簡単なもので結構です。足りない子や多い子がいますので、お子さまそれぞれに合わせたお弁当の準備をお願いします。