

令和８年度　給食献立表　１１月

かみひろや幼稚園
栄養士　横瀬友紀子



日	曜	献立	主な食材・調味料
4	水	ごはん　麻婆ナス　わかめとちくわの和え物 はちみつレモンゼリー　牛乳	米　ナス　厚揚げ　人参　長ねぎ　豚挽肉　生姜　にんにく 麻婆ソース　わかめ　ちくわ　きゅうり　ごま
5	木	わかめうどん　ささみフライ甘ソースがけ ごぼうと人参のツナマヨ和え　青りんごゼリー　牛乳	うどん　わかめ　蒲鉾　ごぼう　人参　ツナ　マヨネーズ
6	金	ミートソーススパゲティ　チキンナゲット 彩り野菜のサラダ　キャラメルバンナコッタ　牛乳	スパゲティ　豚挽肉　トマト缶　レタス　赤黄パプリカ　玉ねぎ ブロッコリー　和風ドレ
9	月	中華風五目ごはん　ゼリーフライ(おからのコロッケ) 春雨サラダ　フルーツ杏仁風プリン	中華風五目ごはん　レタス　春雨　人参　きゅうり　ハム
10	火	食パン(メープル＆マーガリン)　クリームコロッケ ABC コンソメスープ　2色ゼリー(苺＆みかん)　牛乳	パン　ABC マカロニ　玉ねぎ　キャベツ　人参　ベーコン じゃが芋
11	水	ごはん　照り焼きチキン がんもと人参の含め煮　マスカットゼリー　牛乳	米　レタス　がんも　人参
12	木	ごはん　サバのみそ煮 ひじきの煮物　ぶどうゼリー　牛乳	米　サバ　生姜　みそ　ひじき
13	金	ごはん　鶏肉のねぎ塩焼き　ほうれん草の煮びたし 豆乳焼きドーナツ※卵使用　牛乳	米　ほうれん草　人参　えのき　油揚げ
17	火	食パン　ポークビーンズ　ブロッコリーたらこソース メープルクリームワッフル※卵使用　牛乳	パン　大豆　豚肉　人参　玉ねぎ　じゃが芋　にんにく　トマト缶 ブロッコリー　辛子明太子　マヨネーズ
18	水	【年長園外保育】 ごはん　モーカの照り焼き ほうれん草のごま和え　いちごゼリー　牛乳	米　ほうれん草　キャベツ　人参　もやし　ごま
19	木	ごはん　鶏のから揚げ 切干大根の煮物　マンゴーアセロラゼリー　牛乳	米　鶏肉　にんにく　レタス
20	金	オムライス　チキンのトマト煮 ツナサラダ　焼プリンタルト※卵使用　牛乳	チキンライス　卵　ツナ　きゅうり　わかめ　コーン
24	火	ごはん　豚肉のしょうが焼き ほうれん草と油揚げのみそ汁　りんご　牛乳	米　豚肉　玉ねぎ　生姜　ほうれん草　人参　えのき　油揚げ
25	水	チキンカレー　切干大根とワカメのごまポン酢和え バナナ　牛乳	米　カレールー　鶏肉　人参　玉ねぎ　じゃが芋　切干大根 わかめ　コーン　ツナ　ポン酢
26	木	ひき肉と炒め野菜の醤油ラーメン　しゅうまい ブロッコリーサラダ　いちごヨーグルト　牛乳	中華麺　豚挽肉　なると　もやし　キャベツ　長ねぎ　人参 コーン　醤油ラーメンスープ　ブロッコリー　おろし醤油ドレ
27	金	そぼろごはん　厚焼き玉子 蓮根と人参のきんぴら炒め　サイダー風ゼリー	米　卵　鶏そぼろ　蓮根　人参
30	月	わかめごはん　しょうゆチキン　おでん風煮物 オレンジゼリー　牛乳	米　わかめご飯の素　大根　人参　ちくわ　こんにゃく　厚揚げ 結び昆布

❁１１月の献立　注目メニューをご紹介します❁

◆**9(月)「ゼリーフライ」**・・・埼玉県行田市の郷土料理です。えっ？ゼリーのフライ？？とびっくりする人が多いかもしれません。「銭形のフライ」→「ゼニフライ」→「ゼリーフライ」と変化してきたそうです。どんな味かな？楽しみにしていてください。

◆**18(水)「モーカの照り焼き」**・・・“モーカ”とは、モーカサメという比較的小さなサメです。小さなサメなので蓄積水銀の心配もなく、軟骨魚類なので小骨もありません。サメと聞くと驚かれるかもしれませんが、味にクセがなく、火を通してもやわらかい鶏肉のような食感が特徴です。18日はぜひお家でも「サメさんのお味はどうだった？」とお子さんとお話ししてみてください。

◆**１１月24日は「和食の日」**です。幼稚園では 24 日はシンプルなお味噌汁をいただきます。幼稚園では焼き魚と煮物は実は隠れた人気メニューでもあります。顆粒などもうまく活用してご家庭でもお出汁の味の染みたお料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。