2026年　11月　給食だより

光輪はさみこども園　　１０月３１日配布

	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）
つくし主食	雑穀米		麦ごはん	発芽玄米（納豆）	雑穀米	麦ごはん
副菜	回鍋肉 中華スープ 枝豆 バナナ	文化の日	ミートローフ オニオンスープ 彩りサラダ みかん	白身魚のピカタ さつま汁 きんぴらごぼう バナナ	ジャーマンポテト 白菜のすまし汁 とうもろこし オレンジ	里芋のうま煮 豆腐の味噌汁 ブロッコリー もも
離乳食	おかゆ・野菜スープ		おかゆ・オニオンスープ	納豆がゆ・さつま汁	おかゆ・白菜のすまし汁	おかゆ・豆腐の味噌汁
つくしおやつ	★マカロニきな粉		小魚せんべい・うの花クッキー	ヨーグルト・えびせんべい	★お麸ラスク	やさいスナック
たんぽぽおやつ			ミニえびまるせん	ヨーグルト・丸ぼうろ		
	9日（月）	10日（火）	11日（水）乳児部総練習	12日（木）	13日（金）	14日（土）
つくし主食	発芽玄米	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米	麦ごはん
副菜	南瓜のクリーム煮 かぶのすまし汁 とうもろこし みかん	白身魚のみぞれ煮 えのきの味噌汁 ゆで卵 もも	焼きそば わかめスープ ウインナー バナナ	白身魚のピザ焼き ごぼうのすまし汁 チンゲン菜の煮浸し みかん	大根と厚揚げの煮物 もずくの味噌汁 蒸し南瓜 バナナ	豚肉とレンコンのカレー炒め もやしスープ 枝豆 パイン
離乳食	おかゆ・かぶのすまし汁	おかゆ・人参の味噌汁	おかゆ・キャベツスープ	おかゆ・チンゲン菜のすまし汁	おかゆ・南瓜の味噌汁	おかゆ・人参スープ
つくしおやつ	バナナ・牛乳かりんとう	★レーズンパン	いりこ・おやつカステラ	★豆乳くずもち	クラッカー・さつま芋スナック	ビスケット
たんぽぽおやつ					クラッカー	磯辺揚げスナック
	16日（月）	17日（火）	18日（水）乳児部プレ発表会	19日（木）	20日（金）	21日（土）乳児部発表会
つくし主食	発芽玄米	雑穀米	ロールパン	麦ごはん（手作りごま塩）	雑穀米	麦ごはん
副菜	八宝菜 しめじの味噌汁 ふかし芋 オレンジ	白身魚の西京焼き ほうれん草のすまし汁 うの花炒め バナナ	ナポリタンスパゲッティ コーンスープ ウインナー パイン	白身魚のオランダ揚げ 厚揚げのすまし汁 わかめの酢の物 ゼリー	肉じゃが あおさの味噌汁 竹輪のケチャップ焼き みかん	五目春雨 大根スープ とうもろこし もも
離乳食	おかゆ・さつま芋の味噌汁	おかゆ・ほうれん草のすまし汁	パンがゆ・コーンスープ	おかゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・あおさの味噌汁	おかゆ・大根スープ
つくしおやつ	★パンプキンケーキ	★人参パン	★ひじきおにぎり	ヨーグルト・野菜スティック	カレースナック・うの花クッキー	カリポテ
たんぽぽおやつ				ヨーグルト・サラダせんべい	青のりスナック	
	23日（月）	24日（火）	25日（水）幼児部総練習	26日（木）	27日（金）	28日（土）
つくし主食		雑穀米	発芽玄米	麦ごはん（手作りふりかけ）	ロールパン	麦ごはん
副菜	勤労感謝の日	焼きししゃも 薄揚げのすまし汁 白菜の白和え みかん	ハヤシライス カミカミサラダ バナナ	すき焼き風煮 里芋の味噌汁 ゆで卵 オレンジ	ほうれん草のグラタン 豆苗スープ チキンナゲット バナナ	かぶと白菜のそぼろ煮 ひじきの味噌汁 蒸し南瓜 パイン
離乳食		おかゆ・白菜のすまし汁	おかゆ・ポテトスープ	おかゆ・里芋の味噌汁	パンがゆ・豆苗スープ	おかゆ・南瓜の味噌汁
つくしおやつ		★黒糖パン	いりこ・ビスケット	おやつカステラ・カリポテ	★ふかし芋	カレースナック
たんぽぽおやつ				こつぶっこ		豆乳ウエハース
	30日（月）					
つくし主食	発芽玄米					
副菜	千草焼き 春雨スープ 青菜の納豆和え ゼリー					
離乳食	おかゆ・青菜のスープ					
つくしおやつ	バナナ・小魚せんべい					
たんぽぽおやつ						

＜11月24日は和食の日＞

和食文化を次世代に向けて保護、断承していくため、いい日本食「和食の日」と制定されています。和食には、日本人が大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、多くの知恵が詰まっています。

①家族の生活習慣予防や長寿に（ご飯を中心とした食事は栄養バランスがよく、健康的）

②だしや豊かな食材で味覚が育つ（多彩で新鮮な食材とその持ち味を尊重する調理の知恵）

③旬の食材は安くて栄養価が高い（食卓に季節を感じる。多彩で新鮮な食材で五感を味わう）

④行事食で家族の絆を深める（行事や節目で、家族と一緒に食べることの楽しさを学ぶ）



★は手作りおやつです。

火曜日のおやつはアーリーモーニングさんの手作りパンです。

※幼児部たんぽぽは、白ご飯（梅干し可）を持ってきてください。

※献立には、旬の野菜や果物を使用しているため、時期が終わった時や、物価高騰により入荷が難しい場合は、メニューを変更させていただく場合があります。

～白ご飯を多めにお願いします～

※25日（水）はハヤシライスの日です。

幼児部たんぽぽはスプーンの準備をお願いします。